

پرایان تریسی

پرفروشترین  
په‌رتوکه ل جیهانی  
و پتر ژ ملیون  
دانه‌یان ژئی هاتینه  
فروتن

# شٚ به‌قت بخو!

21 ریکین سهرکه‌فتی ژبو زالبون ل سهر پاشئ‌خستنی  
و نه‌جامدانا باشتین کار د کئترین وه‌خت دا



وه‌رگیران ژ ینگیزی

دیان جه‌میل



ده‌زگه‌هت نالبند یٚ چاپ و وه‌شانٚ

Dezgehê Nalbend yê Çap û Weşanê

برایان تریسی

# قَى به قَى بخَوّ!

21 پِکِین سهرکه فتی ژبو زالبوون ل سهر پاشئِیختنی

فونه نامدانا باشتَرین کار د کیمترین وهخت دا

ف

ف

فوه رگپران ژئینگلیزی

فدیان جه میل

## فی بہ قی بخو! 21

پیکین سہرکہ فتی ژبو ژالبون ل سہر پاشنئخستنئ و ئہنجامدانا باشتین کار د  
کیمتین وخت دا

نافی پرتووکئ ب ئینگلیزی: Eat That Frog! 21 Great Ways to Stop  
Procrastinating and Get More Done in Less Time

نقیسہر: برپایان تورئسی

وہرگیران ژ ئینگلیزی: دیان جہمیل

پیدچوونا زمانی: دہزگہہئ نالبہند

دیزایننا بہرگی : فہرسہت زویئر

ف

ل پتفہ بہریا کتبخانہ یین گشتی ل پارژگہہا دھوکی ژمارا سپاردنئ (D-\2138\16) یا  
سالا 2016 پی ہاتیہ دان

مافی چاپئ یی پاراستیہ بو وەرگیرئ و دہزگہہئ نالبہند ©

ف

## فېښکوتنه کا فەر ل دور په رتووکا قى به قى بخو

تشته کى باشه هه که نوکه تو يى ساخ بى. ژبه رکو پړنگه بهرى نوکه هند دهليفه و ناسانکاری بو ته نه هاتينه پيش بشيى نارمانجېن خو ب دهستقه بينى. هه روه سا پړنگه بهرى نوکه بو ته دهليفه يه کا هوسا په يدانه بوويه کو تو دناڅ کومه کا هه لېږارتنان دا نقووم ببى و نه زانى دى کيژکى هه لېږيږى. د راستى دا، گه له ک کارين باش يين هه ين تو دشيى نه نجام بدهى تا وى رادهى کو شيانين ته دى بريارى ب شيوه يه کى قه بر ل سهر هندى دن کا کيژ فان کاران پيدقيه تو د ژيانا خو دا نه نجام بدهى.

نه گهر توژى وهکى پترىا که سين سهرده مى نه فرۆکه بى، پامانا وى نه وه توژى ب هندى قه يى گريډايى کو گه له ک کاران د وهخته کى کيم دا نه نجام بدهى. ده مى تو خه باتى دکهى داکو قى چهندي چاره سهر بکهى، دى بينى هنده ک کار و بهرپرسياريين نوو دى که قنه بهر سينگى ته هه روهکى پيلين دهريايى. ژبه ر قى چهندي، تو قه ت نه شيى هه مى وان کاران نه نجام بدهى يين ته دقيت نه نجام بدهى. تو نه شيى خو ژ قى چوارچووقه ي دهرييخى. پړنگه گه له ک جاران تو ل دووځ هنده ک کار و بهرپرسياريين خو قه بکه يه غار و دهم تيرا ته نه که ت ژيو نه نجامدانا وان.



## پېدښه تو که سه کي هه لېږارتي بي

شيانين ته ژبو هه لېږارتنا گړنگترين کارين ته د هر وهخته کي دا، هه روه سا شيانين ته ژبو نه نجامدانا فان کاران ب شيوهيه کي ب له ز و ب کواليتيه کا باش، دي کاريگهريه کا مه زن ل سهر سه رکه فتنه ته هه بيت پتر ژهر کاره کي دي بي تو خو پيښه مژول دکه ي.

که سين نافنجي يين بزافي دکه گړنگترين ئه رکين خو ده ستنيشان بکه ن و کارين خو ل دووځ پيښه ننگي پيکيخن، نه و مروځن يين هزوييرين جان هه ين و پلانين باش ددانن و گه له ک به حسي شيانين خو دکه ن، لي د راستي دا نه ځ مروځه گه له ک ب کيمي نه و تشتي دبيژن نه نجام دده ن.

## راستيه ک ل دور به فان

"نه گهر سپيډي زوو تو ژ خه و پادبي، ئيکه م کاري تو نه نجام دده ي نه و بيت تو به قه کا ساخ بخوي، ب دريژاها وي روژي تو دي بي ژ خو پشت راستي چ کارين ب زه حمه ت ناهينه د ريکا ته دا چونکي نه ځ کاري ته کري خرابترين کاريو ته د وي روژي دا نه نجامدايي"

"به قا ته" مه زنترين و گړنگترين نه و کاري ته يه بي کو تو به رده وام حه ز دکه ي پاشبيخي و گيرو بکه ي ب تاييه ت ده مي تو چ بزافا ژ بو نه نجامدانا وي نه که ي. هه رديسان نه ځه نه و کاري ته يه بي کاريگهريه کا ئه ريڼي يا مه زن ل سهر ژيانا ته يا که سايه تي و يا کاري د هر وهخته کي دا هه ي.

نیکه م پیسایا خارنا به قی ئه وه :

ئه گهر تو هاتیه ههلبژارتن دناقههرا خارنا دوو به قان دا، به قا ژ هه میان  
کریتتر بخۆ.

ئه فه چهنده هندی د گه هینیت هه که ته دوو کارین گرنه هه بن بهری  
ئه نجام بدهی، ل دهستیکی کارئ ژ هه میان ب زهحهتر و مهزنتر و  
گرنهتر ئه نجام بده. خۆ هوسا به رهه فبکه کو تو دشیی هه نوکه دهست  
ب ئه نجامدانا وی کاری بکهی و ل سه ری بده وهام بی هه تا ب دوماهی  
دهیت بهری بچه کاری دی.

هزا خۆ دقئ چهندی دا بکه وهك "تاقیکرن". سه ره ده ری دگهل بکه  
هه وه کی هه قپکیه کا که سایه تی. داکو د قئ هه قپکی دا یی سه رکه فتی  
بی، ل دهستیکی پینگا فا ژ هه میان ب سانه هیتتر ب هاقیژه . پاشی بیرا  
خۆ ب شیوه یه کی بده وهام ل هندی بینه کو گرنهترین بریارا ته ل هه ر  
روژه کی ئه وه کا دی کیژکی ههلبژیری: ئه نجامدانا کارئ خۆ ئیکسه ر یان  
پاشیخستنا کارئ خۆ بو روژه کا دی یان ژ یه رنه گه هه ر ته نه قییت  
ئه نجام بدهی.

دووه م پیسایا خارنا به قی ئه وه :

ئه گه ر یا ل سه ر ته پیدقی بیت به قه کا ساخ بخۆی، پیدقی ناکه ت تو  
برینه خاری و بو ده مه کی دریژ ته ماشه ی وی بکه ی.

کلیکا گه هشتنا ئاستین بلند یین سه رکه فتن و به رههم ئینانی ئه وه تو ب دریاها زینانی خو فیری هندی بکه ی ل هه می سپیدهان ئه رکی خو یی سه رکه کی نه نجام بده ی. هه روه سا پیدقیه تو خو فیری وی روتینی زی بکه ی کو "به قا خو بخوی" به ری هه ر تشته کی دی بکه ی یان گه له ک هزرا خو تیدا بکه ی.

### کاری خو ئیکسه ر نه نجام بده

قه کولین ل دوو قه کولینی دیار دکه ت ئه و ژن و میزین پتر مووچه ی وهر دگرن و زووتر پله یا وان یا کاری دهیته بلندکرن، ساخله تی تیگه می "نا راسته کرنا کاری" پتر ژ هه ر په فتاره کا دی ل ده ق وان دهیته دیتن و نه ق په فتاره کونترولی ل سه ر وان دکه ت د هه ر کاره کی ئه و نه نجام ددهن. مرقین سه رکه فتی و کاریگه ر ئه ون یین ئیکسه ر به ری خو دده نه نه نجامدانا کاری و ب شیوه یه کی بیهنفره ه و ب میشکه کی قه کری ل سه ر قی کاری د به رده وامن هه تا ب دوماهی دنین.

د جیهانا مه دا، ب تایبته د جیهانا مه یا کاری دا، مووچه و بلندکرنا پله یین مه یین کاری ل دوو ق وان نه نجامان دهیته دان یین نه م پیشکیش دکه ی. مووچه ژبه ر هندی بو ته دهیته خه رچکرن داکو ته خزمه ت و پیشکداریه کا باش هه بیت ب تایبته باشترین ئه و خزمه ت و پیشکداریا ژ ته دهیته چاقه پیکرن.

ل سه رده می ئه قروکه دا، "تپس ژ بجه نه ئینانی" ئیکه ژ مه زنتین ئاریشه یان ل پیکخراوین مه. گه له ک که س چالاکیان دگه ل نه نجامدانی

تیگهل دکهن و تا وی پادهی ل بهر وان ژی بهرزه دبیت. ئەڤ کهسه بهردهوام دئاخفن و کومبونان گریددهن و پیلانن باش ژی ددان، لی د شروڤهکرنا دوماهی، دا، کهس کاری ئەنجام نادهت و ئەنجامین پیدئی ب دهستخوڤه ناینن.

### نهریتین سهرکهفتنی ل دهڤ خۆ پێشبێخه

سهرکهفتنا ته د ژيانى و کارى ته دا، پشت بهستنى دکهته سهه هندى کا تو کیژ جورى نهریتان ل دهڤ خۆ پێشدئیخى. بۆ نمونه نهریتى رێکسختنا پێشهنگى د کارى دا، نهریتى زالبوونى ل سهه پاشنێخستن و گیروکرنا شولى، زیدهبارى نهریتى ئەنجامدانا گرنگترین کاران پیدئی ب شارهزاییه کا میشکى و لهشى ههیه. ژیهرفى چهندى، مړۆڤ دشیته خۆ فیرى ههه نهریتهکى بکهت ب ریکا کارکرن و دووبارهکرنا وی نهریتى ههتا دناڤ میشکى مړۆڤى دا جیگیر دبیت و دبیت بهشکى نهگوهۆر بى پرفتارین مړۆڤى. ههردهمى تشتهک بو نهریت ل دهڤ مړۆڤى، ئیدى مړۆڤ ب شیوهیهکى ئوتوماتیکى و ب سانههه دى وی کارى ئەنجام دهت.

نهریتى ب لهز ئەنجامدانا کارین گرنگ و ب دوماهى ئینانا وان نهریتهکى پیدئی و گرنگه. ژلایى میشکى و دهروونیقه تو دى ههست پى کهى ههردهمى تو کارین خۆ ب دوماهى دینى، دى ههستهکا ئهرینى ل دهڤ ته پهیدا بیت. ئەڤ چهنده دى وهل ته کهت ههست ب بهختهوهرى سهرکهفتنى بکهى.

هه رده می تو کاره کی ب دوماهی دئینی خو هه که قهباری وی چهند یی مه زن یان بچوک بیتن یانژی گرنگیا وی تا چ راده بیت، تو دی هیژه کا مه زن و باوهری ب خو هه بوونه کا بی سنور بده ستخوئه ئینی. هه رچه ند ئه و کاری تو ب دوماهی دئینی یی گرنگتر بیت، به خته وهری و که یفخوشیا ته ژی دی یا مه زنتر بیت و هیژا ته ژی دی پتر بیت.

ب دوماهی ئینانا کاره کی گرنگ، دی میشکی ته هیته هاندان هورمونی ئه ندروفین به رهه م بینیت، ئه ف هورمونه دی وهل ته که ت پتر هه ست ب به خته وهری بکه ی و پیژی ل خو بگری و ببیه که سه کی داهینه ر.

### پاهاتنین ئهرینی ل ده ف خو په یدابکه

ئه ف چهنده ئیکه ژ وان تیگه هان یین دبیزنی "نهینین سهرکه فتنی". تو دشیی پاهاتنه کا ئهرینی Positive Addiction ل ده ف خو په یدابکه ی کو ب شیوهیه کی سروشتی دبیه ئه گهری به رهه م ئینانا ئه ندروفینی، هه سترن ب رهه م و پاقری، باوهری ب خو هه بوون و شیانین ئه نجامدانا کاری. ده می تو فی پاهاتنی ل ده ف خو په یدادکه ی، پامانا وی ئه وه تو یی ژيانا خو ب پیکه کی پیکدئخی کو ئیدی زوو ده ست ب ئه نجامدانا کارین خو بکه ی و ده می وان یی ده ستنیشانگری دا ب دوماهی بینی. نوکه ب پاستی تو یی بویه که سه کی پاهاتی ژبو سهرکه فتن و پشکداریکرنی لی ب شیوهیه کی ئهرینی.

ئیک ژ کلیلین ژيانه کا به خته وهر و پیقاژوویا کاری یا سهرکه فتنی و ب شیوهیه کی باش هه ست ب هه بوونا خو بکه ی، ئه وه تو نه ریتی زوو

دهسټپيکړنا کاران و ب دوماهی ئینانا وان ل دهڅ خۆ پيشبېخی. دهمی  
تو ځی چهندي دکهی، نهڅ پرفتاره هيدي هيدي نهو ب خۆ دي ب هيژ  
کهښت و دي بينی بو ته گلهک يا ب ساناهیه کاریڼ خۆ نهښام بدهی ژ  
نه نهښامدانا وان.

### نه خير بو پيکين کورت

بيرا ته ل چيروکا وی زه لامي دهيت يی کهسهکی موزيکژن ل سهر جادی  
پاوهستاندي و پرسيار ژي کړی نهري کا نهو چهوا دگههپته هو لا  
"کاريڼگ"، کهسی موزيکژن بهرسقا وی دا و گوتی: "نهی زه لام  
پاهينانان بکه و خۆ فير بکه."

پاهينان کليلا کونترولکړنا ههر کارهکی يه. خوشبهختانه، ميشکی تهژي  
وهکی ههمی زهڅلهکين دی يين لهشی ب نهښامدانا پاهينانان ب هيژتر لي  
دهيت، ب هاريکاريا پاهينانان، تو دشي خۆ فيري ههر پرفتارهکی بکهی  
يان نهريتهکی ل دهڅ خۆ پيشبېخی يی ته حزل سهر ههبيت فيجا چ يی  
پهسهند بيت ل دهڅ ته يان ژي يی گرڼگ بيت ژبو ژيانا ته.

### سی کلپين پيدفي ژبو دروستکړنا نهريتان

تو پيدفي ب سی کلپين سهرهکی ژبو پيشنيځستنا نهريتین داکوکيکړنی  
ل دهڅ خۆ کو د شيانين مروفي دا يه خۆ فيري وان نهريتان بکهت. نهڅ

هر سى ځليله ژى گهلهك ب سانا هينه ژبو فيربوونى كو پيځدهين ژ:  
برياردان، پيځستن وديزانكرن.

يه كه م: برياره كى بده ژ پيځه مهت پيشنيځستنا نه ريتى زووه نجامدان و  
ب دوماهى ئينانا كاران. دووه م: خو پيځيځه ډاكو بشي رايځنانان ل  
سهر وان پرهنسيپان بكي هه تا ب شيوهيه كى ئوتوماتيكي دبه پشهك  
ژ پرفتارين ته. سييه م: هر تشته كى تو نه نجام ددهى ديزاينه كى بو  
بدانه هه تاكو نه نه ريته ل دهه ته جيگر دبيت و دبته به شه كى  
نه گوهور دناقه كه سايه تيا ته دا.

### هوسا خو ديار بكه هه روه كى ته دقيت

ل قيرى پيځهك يا ههيه دشيت دبته نه گهرى ب له زكرنا پيشقه چوونا ته  
هه تا دببه كه سه كى پرپه رهم و كارا و ژيهاى يى ته دقيت. نهه پيځه  
پيځدهيت ژ هزركرنه كا به رده وام ل دور وان ديارى و مفايىن تو ب  
دهستخوفه دئيني دهمى دببه كه سه كى چالاك و پرى به رهم. هوسا  
هزريكه تو ئيكي ژ وان كه سان يىن دشين كارين گهلهك مهن ب  
شيوهيه كى ب له ز و ب كواليتيه كا باش و ب پيځه كا گونجاىي نه نجام  
ددهى.

ديتنا ميځسكى ته ل دور كه سايه تيا ته، كارتنيكرنه كا ب هيژ ل سهر  
پرفتارين ته ههيه. هوسا هزريكه كا ته دقيت ل پاشه روژى يى چهوا بى،  
چونكى ديتنا ته يا نافخويى و پيكا ته ماشه كرنا ته بو كه سايه تيا ته ب  
خو، دبته نه گهرى دهستنيشانكرنا سهر كه فتنين ته يىن دهره كى. هر



چاکیه کا د ژيانا ته يا دهره کی دا، دگهل چاکیڼ د ناخې ته دا دهست  
پيدکهن.

ته شيانڼ بې سنور يڼ هين ژبو فيريوون و پيشنيخستنا بهره و  
نهريتن نوو. دهمې تو راهينانان ب خو دکه ي ب تايهت ب پکا  
نهجامدان و دووباره کړنې، ژ پيخه مهت زالوونې ل سهر پاشنيخستنې و  
نهجامدانا باشتري کار د کيمترين وهخت دا، تو دې خو هافيژيه سهر  
تراکه کي ب له ز د ژيانا خو يا کهسايه تي و يا کاري دا و پينگافيڼ ب  
له زتر بهره ژ سهرکه فتنې دې هافيژي.

قې به قې بخو!





ف

## فمىزى بەرھەڭ بکە

ف

"ساخلەتەك يا ھەي پېدېقىيە ل دەڭ ھەمى مروڭان ھەبىت ژ پېخەمەت  
مسوگەرکىنا سەرکەفتى، ئەوژى ئەو ھەمى مروڭى ئارمانجەكا ئاشكەرا و  
دەستىشانكى ھەبىت و بزانتى كا وى چ دىقت، زىدەبارى ھەبوونا  
فئارەزوويا بجهئىنانا وى ئارمانجى"

فناپىلون ھىل

ف

بەرى تو بەقا خۆ دەستىشان بکەى و خۆ بەرھەڭ بکەى داکو وى بەقى  
بخۆى (ئانكو بەرى تو ئارمانجىن خۆ دەستىشان بکەى و دەست  
بجهئىنانا وان بکەى) پېدېقىيە تو ب ئىكجارى بىرپارەكا دروست و ساخلەم  
بدەى كا تە دىقت د ھەر قوناغەكى ژ قوناغىن ژيانا خۆ دا چ تىشت بجه  
بىنى. رۆھنى و ئاشكەرايى يا فان ئارمانجان گرنگىرەن بىرپارە و  
تىگەھن د بەرھەمى كەسايەتيا مروڭى دا.

ئەگەرى سەرەكى يى ھندى كا بوچى ھندەك مروڭ زووتر ژ ھندەكىن دى  
كارىن خۆ ئەجامدەن ئەو ھەمى مروڭە پتر د راستگونە ل ھەمبەر  
ئارمانج و مەرەمىن خۆ و قەت خۆ ژى نادەنە پاش.

هه‌رچه‌ند ئه‌و کارین ئه‌م‌ه‌ز ژێ دکه‌ین و مه‌ دقێت بجه‌یین د رۆهنتر و  
 ئاشکه‌راتر بن، دێ بۆ مه‌ یا بسانه‌هێتر بیت ل سه‌ر ئاسته‌نگان زال بیه‌ین و  
 به‌قا خو بخوین و پینگاه‌که‌ی به‌ره‌ پێشقه‌ بچین ژبو ب دوماهی ئینانا  
 ئه‌رکین خو.

ئه‌گه‌ری سه‌ره‌کی یی گه‌روکنا کاران یان نه‌بوونا چ هانده‌ران  
 نه‌ئاشکه‌رای و تی‌کچوون و ئالوزیا می‌شکی یه‌ ل دور وی کاری ته‌ دقێت  
 ئه‌نجام بده‌ی و کا ب چ پێک دێ ئه‌نجام ده‌ی و ژبه‌ر چ پێدقیه‌ ئه‌نجام  
 بده‌ی. پێدقیه‌ تو ب هه‌می هێزوشیانین خو بزایی بکه‌ی خو ژ ئان هه‌می  
 ئه‌گه‌ران بده‌یه‌ پاش و ل سه‌ر زالبی.

"ل قێری پێسایه‌ک ژبو سه‌ره‌که‌فتنی یا هه‌ی، هه‌زا خو باش تیدا بکه‌ و ل  
 سه‌ر کاغه‌زه‌کی بنقیسه"

ب تنی نیزیکی 3٪ ژ که‌سین پێگه‌هشتی ئارمانجین ئاشکه‌را و نفیسایی  
 هه‌نه‌، ژبه‌ر هندی ئه‌و که‌سه‌ پێنج هه‌تا ده‌ه‌ جارن باشتن ژ وان که‌سین  
 دی یین د هه‌مان ژێ و هه‌مان ئاستی په‌وشه‌نبیری دا یین کو ژبه‌ر هه‌ر  
 ئه‌گه‌ره‌کی هه‌بیت وه‌خت نه‌بیت ئه‌و تشتی وان دقێت بنقیسن.

ل قێری پلانه‌کا ب هیز و سه‌ره‌که‌فتی یا هه‌ی بۆ هندی تو ده‌ست  
 بجه‌ئینانا وان ئارمانجان بکه‌ی یین کو د ژيانا خو هه‌می دا تو پێدقی  
 دبیی، ئه‌و پلانه‌ژی ژ هه‌فت پینگاه‌قین ب سانه‌هی پێکه‌هیت. هه‌ر ئیک ژ

قان پېنگاڤان د شیت دوچاره کی یان سیجاری به ره می ته زیده بکه ت  
نه وژی هه که هیشتا ته بجه نه ئینابن.

گه له ک که سین ژبه ر دهستی من دهرچوین (ئانکو یین نه ژ پلانه  
بجه ئینای) شاینه ب شیوه یه کی باش داهاتی خو د ماوی چنه د ساله کی  
کیم یان د چنه د هیفه کان دا زیده بکه ن نه وژی پشتی کو وان نه ژ هه ر  
حه فت خاله بجه ئینابن.

● پېنگاڤا ئیکی: ب شیوه یه کی هوور و ته مام بریاری بده کا ته چ  
دقیت، یان ب تنی بریاری بده یانژی دگه ل پیقه به ری خو یی  
کاری ب روونه خاری و گه نگه شی ل دور نارمانج و پروژه یین خو  
دگه ل بکه هه تا بو ته باش دیار دبیت کا دی پیشبینیا ته چ  
بیت و دی پیشه نگیین ته چ بن. جهی مهنده هوشی یه کو  
هژماره کا مهن یا خه لکی گه له ک کار دکه ن و روژ بو روژی خو  
پتر د واستینن و وهختی خو ب هنده ک کارین کیم مفاقه  
دبورینن ژبه رکو وان نه ژ گه نگه شه یین تیروته سه ل دگه ل  
پیقه به ری خو نه کرینه .

ئیک ژ خرابترین بکارئینانین وهختی نه وه کو تو کاره کی بکه ی و ب چ  
ره نگان ته پیدفی ب نه نجامدانا وی کاری نه بیت.

ستقین کوفی دبیژیت: "بەری تو ل سەر پیستەکا سەرکەفتنی ب سەرکەفی، خۆ ژ ھندی پشت راست بکە کو ئەو پیستەک بۆ سەر ئاڤاھیکە دروست یا ھاتیە دانان."

● پینگاڤا دووی: ئارمانجا خۆ ل سەر پارچە کاغەزەکی بنقیسە و ھەزرا خۆ باش تیدا بکە. دەمی تو ئارمانجین خۆ د نقیسی، ل وی دەمی تو شیوەیکە بەرجەستە و ھەستپیکری ددەیه ئارمانجین خۆ، ئانکو تە نوکە تشتەک ئافراند و تو دشی ھەست پی بکە و دەستی خۆ بکەیی. ژلایەکی دیقە ئارمانج و پرۆژەیین نەنقیسای وەکی ھندەک ھەز یان فانتازیکە نەراستی یە و چ تیھن و ھیز ل پشت نینە. ئارمانجین نەنقیسای بەری مروشی ددەنە ئالۆزی و نەدیاری و بریارین نەدروست و گەلەک شاشیان.

● پینگاڤا سی: بزافی بکە ژفانی دوماھیی ژبو بجھینانا ئارمانجین خۆ بدانە. ھەروەسا ئەگەر پیدقی بوو ژفانەکی نیمچە دوماھیی ژ بوو بدانە. ھەر ئارمانج و بریارەکا بیی ژفانی دوماھیی چ گرنگیا خۆ نابیت. فان ئارمانجان چ دەستپیکین دروست و دوماھیین بی ژفان نین. بیی ھەبوونا ژفانی دوماھیی بی پشتراست دگەل ئاراستەکرن یان پەسەندکرن بەپرسیارین تاییەت یین بجھینانی، دی بیتە ئەگەر تو ب شیوەیکە سروشتی بجھینانا ئارمانجین خۆ گیرۆکە یان گەلەک کیم کاری بۆ بکە.

• پيڻگاڦا چواري: ليسته ڪي به رهه ڏي بڪه ٻو هر تڻي تو دڻي  
 هر تڻي بڪه ڏي پيڻه مهت هندي ٿارمانجن ڇو بجهيني.  
 ده ٻي تو هر ڏي ڇا لکين ڇو ٻين نوو دا دڪي، ٻڙاڻي بڪه  
 ل سهر ليسا ڇو زنده بڪه و بهرده وام تڻان بنقيسه هه تا  
 ليستا ته پر دببت. نه ڇه نده دي وينهيه ڪي بهرچاڻ ل دور  
 ڪارين گرنگر و ٿارمانجن بهرهرهتر ده ته. ههروهسا نه ڏي  
 ليسته دي ٻو ته بيته پالدر تو ل دوو ٿارمانجن ڇو بجي و د  
 هه مان ده ما ب شيويه ڪي سهرنچراڪيش دي باوهري ٻو ته  
 پهيداگهت ڪو تو دڻي ٿارمانجن ڇو بجهيني ههروهه ڪي ڪا  
 چهوا بهري نوڪه ته نه ڏي ٿارمانجه دهستنيشانڪرين و ٿڙانه ڪي  
 دهستنيشانڪري ٻو دانايي.

• پيڻگاڦا پيڻجي: ليستا ڇو وهڪ پلان پيڪيڇه نه وڙي ل دوو  
 پيشهنگي و پيڙبهندي. چند خولهڪان ڏي وهتي ڇو ٻو هندي  
 تهرخان بڪه دا برياري بدهي ڪا تو ل دهستيڪي پيڏي ب  
 نه نجامدانا ڪيڙ ڪاري و ڪيڙ ڪاري دي ٻو پڻي هينگي  
 پاشنيخي. برياري بده ڪا ڪيڙ ڪار بهيته بهري ڪيڙڪي و ڪيڙ ڪار  
 بجي ته پڻي دي. ههروهسا باستره نه گهر تو پلانا ڇو ب  
 شيويه ڪي بهرچاڻ پيڪيڇي نه وڙي ل سهر شيوي زنجيره ڪا  
 چوارچووه و بازنه پيڻ وينه ڪري ل سهر پارچه به ڪا ڪاغذي،  
 دگل ڪيڻا هيل و تيران ڪو پهيوه دنيا دنابهره ڦان ڪار و  
 ٿارمانجان ديار دڪن. ل ڦيري تو دي مهنده هوش ميني ده ٻي  
 دبيني ڪا هه تا چ راده بجهينانا ٿارمانجن ته ب سانههتر

کهفتیه ب تاییهت دهمی تو وان دابهش دکهی ل سهر کار و  
 ئارمانجین بچوک و تاک. دگهل ههبوونا ئارمانجین نقیسای و  
 پلانهکا ریکخستی یا کاری، تو دی بیته کهسهکی بهرهمهینهرت  
 و چالاکتر و ژوان کهسین کار و ئارمانجین خو د میشکی خو دا  
 دپارین.

• پینگا شەشی: دەست ب بجهئینانا پلانا خو ل دهمهکی نێزیک  
 بکه. ههر چ نهبيت کارهکی بکه ژبهړکو ئه و پلانین ب  
 شیوهیهکی نافنجی کار تیدا دهیته کرن گهلهک باشترن ژوان  
 پلانین بهرکهفتی یین چ کار تیدا نههیته کرن. دهمی تو بزافی  
 دکهی ههر جورهکی سهرکهفتی بجهبینی، پشتراستبه بجهئینان  
 ههمی تشته.

• پینگا ههفتی: روژانه بزافی بکه کارهکی بکهی کو ببیته  
 پالدهر تو پتر بهرهف ئارمانجا خو یا سهرهکی فه بجی. فی  
 چالاکیی دناف خستی خو یی کاری روژانه دا بنقیسه. دبیت تو  
 بریاری بدهی هژمارهکا دهستنیشانکری یا بهرپهپان ل سهر  
 کاری خو یان ئارمانجین خو بخوینی. ههروهسا دبیت تو پهناپی  
 بهیه بهر هژمارهکا دهستنیشانکری یا پیشهات یان بکران.  
 ههروهسا تو دشیی هندهکی ژ دهمی خو بو چالاکیین جهستهیی  
 وهک راهینانین وهرزشی تهرخان بکهی. تو دشیی ژی خو فییری  
 هندهک پهقیین نوو یین زمانهکی بیانی بکهی. خو تو کیژ فان  
 کاران بکهی ئاریشه نینه ب تنی یا گرنگ ئهوه تو نههیلی روژا  
 ته قالا ب بوریت. بهردهوام بهرهف پیشقه ههره، دهمی تو

دهستپدكهى يى بهردهوام به ل سهر پيشقهچوونى و ل چ جهان نهراوهسته. ئەڤ برياره و ئەڤ رېكوپېككه دشين ب شيويهكى باش لهزاتيا بجهئنانا ئارمانجين ته زيده بكه، زيدهبارى بلندكرنا بهرهمى ته يى كهسايهتى.

### هيزا ئارمانجين نفيسانى

ئارمانجين ب شيويهكى ئاشكهرا و روهن دهينه نفيسان كارتېكرنهكا باش ل سهر هزركرنا ته دى ههبيت. ئەڤ ئارمانجه دى ته لقين و دى پشتهقانيا ته كه ريو كاكرنى. ئەو دى هاندانا داهئنانين ته كه و دى بنه ئەگەر تو پتر شيان و تيھنا خو بدەريخي. ههروهسا پتر ژ هەر فاكتهرهكى دى، دى هاريكاريا ته كه ل سهر گيروكرن و پاشئيخستنا كاران زالبى.

ئارمانج و هيقي، سوتهمهنيا تهنيرا بجهئنانى نه، ههچهند ئارمانجين ته د مهزنتر و ئاشكهرا تر بن، دى پتر ته هاندەن تو وان بجهينى. ههچهند تو پتر هزرا خو د ئارمانجين خو دا بكهى دى پتر ههز و دهروونى ته يى نافخويى ته هاندەن تو وان بجه- بينى.

هزرا خو د ئارمانجين خو دا بكه و رۆژانه پيداچوونى تيدا بكه. هەر سپيدههيهكى دهى تو دهست پيدكهى، كارى خو يى ژ ههميان گرنگتر ئەجام بده داکو بشيى گرنگترين ئارمانجا خو ل وى دهى بجه بينى..



## به قا خو بخو

### (ئارمانجا خو بجه بينه)

1. نوکه ههره پارچه کاغهزهکا پاقر بينه و دهه ئارمانجین ته دقیت ل سالاً بهیت بجهبینی ل سهر بنقیسه. تو ئارمانجین خو ههر بنقیسه بلا ههر نوکه سالهك ب سهرقه چوبیت. شیوازی پانه بردویی بکاربینه و ب قی پهنگی ههر ئیکسه ر ژلای میشکی تهیی نههستیپکه ره دی هیته وهرگرتن. بو نمونه بنقیسه "ئه ز دی ههر سال هنده دولاران ب دهستخوفه ئینم" یانزی "ئه ز دی هنده پاران بو خو هه لگرم" یانزی "دی باشرت خو فییری ترؤمبیلی که م".

2. دوباره پیداجوئی د لیستا ئارمانجین خو دا بکه و سهحکی کا کیژ ئارمانج دی کارتیکنهکا ژ ههمیان مهزنتر که ته سهر ژيانا ته. ئه و ئارمانجه خو کیژک بیت یان چهند یا ساده بیت ل سهر پارچه کاغهزهکا دی یا جودا بنقیسه و ژئانهکی دوماهی بو بجهئینانا وی بدانه. پلانهکی بو پیکبیخه و کاری ل سهر وی پلانئ بکه و پاشی روژانه کارهکی دی یی ساده بکه کو ته هاندهت پتر ئه ف ئارمانجا ته ل بهر ته شیرین بیت و کاری بو بکه ی. ئه ف راهینانه ب تنی پهنکه ژيانا ته ههمیی ب گوهوریت.

## روژانه پلانا خو بهری هینگی بدانه

ف

"پلاندانان پاشه روژی بۆته دئینته ده می نوکه، ژیه ر هندی تو دشیی هه ر  
فرۆکه ده ست ب ئه نجامدانا هنده ک کاران بکه ی"

فئالان لاکین

ف

ئه ری ته ئه و پرسیارا که فن گو هلیبویه یا دبیزیت: "دی چه وا شی ی  
فیله کی خوی؟" به رسف ژ ی ئه وه "هه ر روژه کی دی پارچه کی خوم".

دی چه وا مه زنترین و کریتترین به ق خوی، ئانکو چه وا دی شی ی مه زنترین و  
ب زه حمه ترین کار ئه نجام ده ی؟ ئه م دشین ب هه مان شی وه به رسف  
بده ی. دی قی شولی دابه ش که ی ل سه ر هنده ک چالاکیین بچوک و دی  
ریکا ئه نجامدانا وان که ی نه پینگاڤ پینگاڤ و دی ژ پینگاڤا ئیکی ده ست  
پی که ی.

بیرتیژی و شیانی ته یین هزرکرنی و پلاندانا ته یا روژانه و دانا بریاران  
ده ی نه هه ژمارتن ژ گرنگترین پیکین زالبوونی ل سه ر گیروکنا کاری و  
زیده کرنا به ره می تاکه که سی. هه روه سا شیانی ته ل سه ر پیکه ستن  
ئارمانجان و و پلان و ده سته ی کرنا ته ژبو بجه ئینانا وان دی پروگرامی

ژيانا ته دهستنیشان کهن. هر کارهکې په یوهندی ب بیرتیریا مروځی څه هبیت و پلان بؤ بهیته دانان دی بیته هاندەر هیژا میښکی مروځی پتر بکهښته کاری و ببیته هاندەر مروځ بشیت پتر داهینانی بکهت، ههروهسا هیژوشیانن مروځی یین میښکی و له شی زیده بکهت.

بهروځای څی چندی: ئهلیس ماکیزی دبیریت: "نه نجامدانا کارهکی بیی هزر تیدا بهیته کرن و پلانهک بؤ بهیته دانان، ئهگه ری سهرهکی یی نه سهرکهفتنی یه".

شیانن ته ژبو دانانا پلانهکی ب شیوهیهکی باش بهری تو دهست ب کاری څو بکهی، شیان و لپهاتنن ته یین گشتی د پیښت و دهستنیشان دکهت. ههچند پلانا ته یا باشر بیت، دی بؤ ته یا ب سانههتر بیت تو ل سهر گیروکرنی یی زالبی، ههروهسا دی پتر یی زالبی ل سهر دهسپیکرنا کاری و نه نجامدانا وی و بهردهوامبوون ل سهر کرنا وی.

### شیانن ههگه ريانا څو ل سهر هیژوشیانان زیده بکه

ئیک ژگرتین ئارمانجین ته ل کاری ئوه تو بشی پتر ههگه ريانا څو ل سهر هیژوشیانان ب دهستڅو ه بینی ژ پیڅه مهت وه بهرهینانا هیژوشیانن څو یین میښکی و دینی و له شی. دهنګوباسی څو ش ئوه هر خولهکه کا تو ل دهی پلاندانانی دمهزیځی بؤته نیزیکی دهه خولهکین ل دهی بجهینانی کیم دکهت. دهی تو پلانا څو بؤ روژهکی ددانی، پهنګه ب تنی 10 ههتا 20 خولهکین ته بمهزیځیت لئ هه څو پلانه دی هاریکاریا ته کهت نیزیکی دوو دهمژمیرین ته (100 ههتا 120

خۆلەك) يېن كاری كیم بکەت و نەھیلیت ئەو وەختە ب ھەروە بجیت و شیانین تە ب ھەروە بەینە مەزاختن.

چ پینەقیت تە یا گوھ ل یاسایا "شەش پیتین Six-P" بووی یا دبیزیت: "پلاندانانا بەری ھینگى، پىگريى ل بجهئنانين لاواز دکەت." <sup>1</sup>

دەمى تو وى چەندى ل بەرچاڤ وەردگری کو پلاندانان یا ب مفایە و دشیت بەرھەم ئینان و سەرکەفتنن تە زیدەبکەت، دى مەندەھوش مینی دەمى تو دبینی ھژمارەکا کیم یا خەلکی قى چەندى بجهئنين و پلاندان بۆ کارين خو ددانن ل دەمەکی کو پلاندانان کارەکی گەلەك سادە و ب ساناهيە.

بۆ دانانا پلانەکی، ب تنى تو دى پیدقى ب پارچەکا کاغەزى و قەلەمەکی بى. زیرەکترین و باشتەین فرۆکەفان، پرۆگرامسازى کومپيوتهرى یان ژى پلاندانەرى وەختى، پشت بەستننى ل سەر ھەمان پرەنسیب دکەن، ئەوژى تو ل دەستپىكى ب روونە خارى و لیسەکی بۆ ھەر تشى تە دقیت ئەنجام بەدى بەرھەڤ بکە بەرى تو دەست ب ئەنجامدانا وان بکەى.

### دو دەمژميرين زیدە ل ھەر رۆژەکی

ھەمى گاڤان ل دووڤ وى لیستا تە بەرھەڤ کری کار بکە، دەمى تشتەکی نوو بەیتە سەر ھزرا تە، وى تشتى ژى ل سەر لیستا خو زیدە بکە بەرى

---

<sup>1</sup> Six-P Formula says, "Proper Prior Planning Prevents Poor Performance."

کو تو دہست ب ئەنجامدانا کاری خۆ بکە. ب فی پەنگی تو دی شیئ  
 بەرھەم و داماتی خۆ ب پێژا 25٪ یان پتر زێدەکە ی ھەر وەسا دی دوو  
 دەرژمێرین تە یین شولی د ھەر رۆژەکی دا بو تە ژبەرە مین. تو دشیئ  
 قان ئەنجامان ب دەستخۆفە بیخی ھەر ژ ئیکەم رۆژا تو ل دوو ف لیستی  
 کارین خۆ ئەنجام دەدە.

لیستا خۆ یا کاری ل وی شەفی ئامادە بکە یا رۆژا پشتی ھینگی تە کار  
 ھە. ھەر تشتی ئەفرۆ تە بجەنە ئینایی ل سەر لیستا خۆ زێدە بکە داکو  
 ل رۆژا پاشتر ئەنجام بەدە ی و ل دوو قدا ئەو تشتی ل سەر تە پیدفی تو ل  
 رۆژا پاشتر ئەنجام بەدە ی وان ژئ بنقیسە. دەمی تو لیستا خۆ ب شەفی  
 بەرھەف دکە، وی شەفی دەمی تو یی نقتی دی میشکی تە ل سەر وی  
 لیستی کارکەت. دەمی تو ژ خەو ھشیار دب دی ھزین باش و مەزن  
 ھینە د سەری تە دا و دی ھاریکاریا تە کەن ب شیوەیەکی پاشتر و ب  
 لەزتر ژوی یا تە ھزر دکر کارین خۆ ئەنجام بەدە.

دەمی تو وەختەکی زێدەتر د مەزخی ل دەمی نقتیسینا لیستا خۆ، پشت  
 پاستبە دی سەرکەفتنن تە د مەزنتر و کاریگەرتر بن.

### لیستین جودا بۆ مەرەمێن جودا بدانە

تو پیدفی ب ھندی بۆ ھەر ئیک ژ مەرەمێن خۆ، لیستەکا جودا بنقیسی،  
 ئەوژی ل دوو ق قان پینگا قان.

یه کهم: پیدقیه ل دستپیکئی تو لیسته کا سهره کی بدانی و هر تشتی ته ل بهره نه نجام بدهی ل رۆژا پاشتر یان رۆژه کی ژ رۆژان، ل سهر وی لیستی بنقیسی. نه ژ لیسته دی بیته نه و جه یی کو هر تشتی نوو دهیته سهر هزرا ته یان هر کاره کی ته دقیت نه نجام بدهی یان هر بهرپرسیاریه کا دکه فیه سهر ملین ته تیدا بنقیسی. پاشی تو دشیی ل دووفا هزرییر و کارین خو ژیکجودا بکهی.

دووم: پیدقیه ل دوماهیا هر هه یقه کی تو لیسته کا هه یقانه بهره ه بکهی ژبو وان کار و پرۆژه یین ته ل بهره ل هه یقا ل دووفا نه نجام بدهی، تو دشیی قان کاران هر ژ لیستا خو یا سهره کی ده ریخی.

سییه م: پیدقیه ته لیسته کا هه فتیانه ژیه بیت و هر کاره کی تو د وی هه فتی نه نه نجام ددهی هیله کی ل بهر بکیشه داکو بزانی نه و کارین تو ل هه فتی ل دووفا دی نه نجام دهی چه ند ماینه و کیژ کارن.

پرهنسیپی سیسته می پلاندانانا وهختی دی گه له ک هاریکاریا ته کهت، گه له ک کهسان یا گوتیه من ده می نه م ل دوماهیا هر هه فتی کی نیزیکی دوو ده مژمیران ژ وهختی خو ته رخا ن دکه یین ژبو دانانا پلانه کی بو کارین مه یین هه فتی ل دووفا، ب شیوهیه کی ئوتوماتیکی بهره می مه زیده بوویه و ژيانا مه ب شیوهیه کی ته مام هاتیه گوهورین. هه لیه ت توژی دشیی فی ته کنیکی بکاریینی و مفای ژیه وهریگری.

ل دوماهی، پیدقیه تو کار و هزرین خو ژ لیستا هه یقانه و هه فتیانه ب قه گوهریزی بو نا ژ لیسته کا رۆژانه. ژبه رکو هنده ک کارین ده ستینشانگری یین هه یین پیدقیه تو ل رۆژا پاشتر نه نجام بدهی و گيرو نه کهی.

دهمى تو ل رۆزى كاردكهى، ههردهمى تو ژ نهجامدانا كارهكى ب  
 دوماهى دهى هيمايهكى ل بهر بكيشه. ئەڤ چالاگيه دى وينهيهكى بهرچاڤ  
 ل دور وان كارين ته بجهئنانين دهته ته. ئەڤ چهندهزى دى وهل ته كهت  
 تو ههست ب سهركهفتنى بكهى و بهرهڤ پيشقه بچى. دهمى تو ته ماشهى  
 ليستا خو دكهى و وان كارين ته نه نجام داي، ئەڤ ته ماشه كرنه دى پتر ته  
 هاندەت و شيانين ته پتر ليكهت، ههروهسا وهل ته كهت تو پتر شانازى  
 ب خو ببهى و پىزى ل خو بگرى. دهمى تو دبيني هيدى هيدى تو يى  
 بهرهڤ پيشقه دچى. ئەڤ ديتنه دى ته بهرهڤ پيشقه هاندەت و دى  
 هاريكاريا ته كهت پتر ل سهر پاشقه مان و گىروكرنى زالبى.

### پلاندانان بو پرۆژهى نوو

دهمى ته پرۆژهيهك ههبيت، خو ههكه جورى وى پرۆژهى چ بيت، دهست  
 ب بهرههفكرنا ليستهكى بكه بو ههر پينگاڤهكى يا تو دى پى پى رابى ژبو  
 بجهئنانا وى پرۆژهى ههر ژ خالا دهستپيكى ههتا خالا دوماهى.

ڤان پينگاڤان ل دووڤ پيشهنگى پيكبيخه. ڤى ليستى ل سهر پارچهكا  
 كاغهزى يا فائيلهكى ل سهر كومپيتهرى بنقيسه ب پهنگهكى ههردهم ل  
 پيش چاڤين تهبيت. پاشى ل دووڤ وهختى ته بو دانايى دهست ب كارى  
 بكه و ل دوماهى دى مهندههوش ميني كا چهوا تو شيابه كارهكى هوسا  
 مهن و باش ب ڤى پيكى نه نجام بدهى.

دهمى تو ل دووڤ ليستين خو كاردكهى، دى تو ههست ب پتر هيزى و  
 شيانان كهى. تو دى ههست پى كهى تو پتر دشى كونترۆلى ل سهر ژيانا

خۆ بکهی. ههروهسا ب شیوهیهکی سروشتی تو دئی هییه پالان داکو پتر شول بکهی. ههروهسا دئی بیه مرۆقهکی داهینه و دئی ههست ب هاندانه کا نافخویی کهی کو دئی هاریکاریا ته کهت کاری خۆ ب شیوهیهکی ب له زترئه نجام بدهی.

دهمی تو ب شیوهیهکی جیگیر ل دووڤ لیستین خۆ کاردکهی، دئی ههستین ته بهرامبه ر پيشکهفتنه کا ئه رینی پيشکهفن و ئه فچهنده دئی هاریکاریا ته کهن پتر ل سهر مژیلبوون و گیروکرنی زالبی. ئه ف ههستپیکرنا به رهف پيشفه دئی هیزه کا زیده تر دهته ته و ب دریزاهیا روژی دئی ل سهر کاری خۆ به ردهوام بی.

ئیک ژ گرنگترین یاساین کاریگه ریا که سایه تی، یاسایا 90\10 یه. ئه ف یاسایه دبیت 10٪ ژ وهختی دهستپیکی یی تو ته رخان دکهی ژبو پلاندانان و پیکخستنا کاری خۆ به ری ئه نجام بدهی، دئی نیزیکی 90٪ ژ وهختی ته بو ته هیته هه لگرتن دهمی تو ب دروستاهی دهست ب کاری خۆ دکهی. ب تنی یا ل سهر ته پیدقیه جاره کی فی یاسایی بجهینی داکو راستیا وی بوته بهیته سه لماندن.

دهمی تو پلانی بو هه رکاره کی ب روژه کی به ری هینگی ددانی، دئی بوته دیارییت گه له ک یا ب سانا هیه کاری خۆ ئه نجام بدهی و ل سهر یی به ردهوام بی. کاری ته ب له زتر و ب سانه هیت دئی بریقه چیت. ههروهسا تو دئی پتر ههست ب هیروشیانین خۆ کهی. تو دئی شیی پتر کاری ئه نجامده ی ژ وی ریژا ته به ری هینگی هزدکر. ل دوماهی ژی تو دئی بیه که سه کی هوسا کهس نه شیته ته ب راوهستینیت.



## به قا خو بخو

### (ئارمانجا خو بجه بينه)

1. هەر ژ ئه قرو دهست پيیکه کو ژنوکه ويقه بو هه می روژ و هه فتی و هه یقین خو پلانان بدانی. پارچه کا کاغه زێ بینه یانژی فائيله کی د کومپيته ری خو دا یان لیستا تیبینیان د موبایلا خو دا قه که و لیسته کی به رهه ق بکه و هه ر تشتی ته دقیت د ماوی بیست و چوار ده مژمیرین دا هاتی دا ئه نجام بده ی بنقیسه . هه ر ده می تشته کی نوو هاته سه ر هزا ته ل سه ر وی لیستی زیده بکه . لیسته کی بو هه می پرۆژه یین خو به رهه ق بکه , هه روه سا لیسته کی بو هه می وان کارین مه زن یین جودا جودا یین ته دقیت ل پاشه روژی ئه نجام بده ی به رهه ق بکه .

2. هه ر ئیک ژ ئارمانج و پرۆژه و کارین خو یین سه ره کی ل گوپه ی پيشه نگی و گرنگیا وان ریکبیه و هوسا هه میان بکه د پرزیه ندا پيشه نگیین خو دا , کا ته دقیت ل ده ستپیکي کیز کاری ئه نجام بده ی و ل دووقدا کیزکی و هه تا دوماهی . پاشی ل میشکی خو دا ل دوماهی قیرا وهره قه . هه می گاغان هزین خو ل سه ر پارچه کاغه زه کی بنقیسه و کارین خو ل دووق لیسته کی ئه نجام بده . دی مهنده وش مینی ده می تو دبینی به رهه می ته چه ند پتر لی هاتی و چه و ب سانه می تو شیايه به قا خو بخوی.

ف

## رېسایا 20\80 د همدی کاران دا

### فکارینه

ف

"نه گهر مه بښت، همدی گاځان مه وهختی زېده یی همدی، لی پیدیه نه م  
فی وهختی زېده ب شیوهیه کی دروست بو خو ب دهلیقه بینین و مفای  
فزی وهریگرین"

فجون وولفگانگ فون گوته

ف

رېسایا 20\80 نیکه ژرنگترین تیگه هین دهینه بکارئینان ژبو کارگریا  
وهختی و ژیانی. هه روهسا دبیزنی پرنسیپی "باریتو" ژیه رکو نه ف  
تیگه هه ژلای بیسپوری ئابوری یی ئیتالی "فیلفریدو باریتو" ی فه هاتیه  
دانان و بو نیکه م جار ل سال 1895 ل سهر نفیسیه.

باریتوی تیبینیا هندئ کرکو دنا فه هر جفاکه کی دا، خه لک ب شیوهیه کی  
سروشتی دهینه پارقه کرن ل سهر دوو گروپان، گروپی هژمارا وان کیم  
"کیمینه یین زیندی و چالاک" کو ب تنی پژا 20٪ بوری پاره و داهاتی

دا پيكدئين، هه روه سا گروپي "پرانين بي مفا" كو نه وړي نيزيكي 80٪  
جفاكي پيكدئين.

ل دووځدا، وي ب شيوه يه كي پراكتيكي دياركر هه مي چالاكيتن نابوري  
دكه فنه ژير سيه را قى پرهنسيبي. بو نمونه نه ف پرهنسيبه ديژيت  
نيزيكي 20٪ ژ چالاكيتن ته دي دهرپريني ژ 80٪ ژ نه نجامين ته كهن.  
هه روه سا 20٪ ژ بكرين ته دي دهرپريني ژ 80٪ ژ تشتين ته يين هاتينه  
فروتن كهن، 20٪ ژ بهرهمين ته يان وان خزمه تگوزاريين تو پيشكيش  
دكه ي دي دهرپريني ژ 80٪ ژ پروفائلي ته كهن، هه روه سا 20٪ ژ  
نهركين ته دي دهرپريني ژ 80٪ ژ بهايي وي كاري تو نه نجام دده ي  
كهن. نه ف چه نده هندي رادگه هينيت نه گهر ته ليستك هه بيت ژ دهه  
برگه يان پيكهيت، دوو ژ فان برگه يان دي بهايي وان گه لك ژ بهايي هه ر  
هشت برگه يين دي پتر بيت.

### هژمارا نهركان بهرامبر بهايي وان

ل قيرئ ناشكه ركرنه كا سهرنچراكش يا هه ي، هه ر نيك ژ فان برگه يان  
پيدفي هه مان وهخته ژبو بجهئنانا وان، لي پهنكه بهايي نيك يان دوو ژ  
فان برگه يان نيزيكي پينج هه تا دهه جارن پتر بيت ژ بهايي برگه يين دي  
هه ميان.

پتريا جارن، بهايي برگه يه كي دنا ف ليستا ته يا پيكهاتي ژ دهه برگه يين  
كو ل سهر ته پيدفيه نه نجام بده ي هندي بهايي هه ر نه هت برگه يين دي  
يه. نه ف برگه يه نه وهقه يا ل سهر ته پيدفيه بهري هه ميان بخوي (نانكو  
نه و كاره بي ل سهر ته پيدفيه بهري هه ميان نه نجام بده ي).

ئەرى تو دىشى پېشېبىنيا ھندى بگەى كا كىژ برگە دبىتە ئەگەرى  
 گېروبوونا كەسەكى ئاسايى؟ جەى داخى يە كو پترىا خەلكى ھەر 10  
 برگەيىن ئىكى يانزى 20% ژ وان برگەيىن گىرودكەن و ئەنجام نادەن يىن  
 كو د راستى دا ژ ھەمى برگەيىن دى ب مفاتر و گرنگترن و ب تنى ژلايى  
 گروپى كىمىنەيىن زىندى قە دەينە ئەنجامدان. لى ژلايەكى دىقە ئەق  
 خەلكە كو ژ گروپى "پرانىيى بى مفا" ھ وەختى خۆ ب وان كاران قە  
 دبورىن يىن مفايى وان كىمتر و پىژا 80% پىكدىنن.

### بلا ھزرا تە ل سەر چالاكيان بىت ئەك ل سەر دەستكەفتيان

دبىت تو گەلەك مروڤان بىنى كو ب درىژاھيا رۆژى مژىلى شولى نە، لى  
 دگەل ھندى ژى دەستكەفتىن وان گەلەك دكىمن. ھەلبەت ئەگەرى  
 سەرەكى يى قى چەندى ژى بۆ ھندى دزقريت وان خۆ ب ھندەك شولان  
 قەكرىە بھايى وان يى كىمە و ل دەمەكى وان ئەو شولپن دى يىن ب مفا و  
 گرنگ پشتگوھ ھاقىتتىنە. ئەگەر ئەو بەرى خۆ بدەنە كارپن گرنگ و  
 زووكا ئەنجام بدەن، پەنگە ببىتە ئەگەرى پەيدا بوونا گوھوپىنن مەزن د  
 كومپانى و كارپن وان دا.

بھاترىن ئەو ئەركپن كو تو دىشى رۆژان ئەنجام بدەى، پترىا جارن، ئەو  
 ئەركن يىن ژ ھەميان گرانتەر و ب زەحمەتر. لى ئەو بەرھەم و پاداشتىن ل  
 دوماھيى مروڤ ب دەستخۆقە دئىنيت گەلەك د مەزن و بھانە. ژبەر قى  
 چەندى پىدقە تو بىى دوودلى وان ئەركان پەتبكەى يىن دكەقنە د بن

پيڙا 80% دا به لڪو پتر گرنگي ٻڌه وان ئه رڪان يئن دڪهڻه د سهر پيڙا 20% دا.

بهري تو دهست ب شولي بڪهي، ههمي گاڦان پرسيارا خو بڪه: "ئهرئ  
ئهڙه رڪه دڪهڻه سهر پيڙهيا 20% ژ چالاڪيئن من، يانڙي دڪهڻه بن  
پيڙهيا 80% ژ چالاڪيئن من؟"

**پڙسا: ل دهستپيڪي، نه هئله ب نه نجامدانا ڪارڻن بچوڪ بهئييه سهر دابرن  
و بهرگريئ ژ خو بڪه.**

ل بيرا تهبيت، ههر ڪارهڪي تو ب شيوهيهڪي بهردهوام و دووبارهبوي  
پي پادبي ل دوماهيئ دي بيته نهريتهڪ ل دهڙ ته و دي يا ب زهحمهت  
بيت تو خو ژي دوربڪهي. ئهگهر تو دهست ب نه نجامدانا وان ئه رڪان  
بڪهي يئن بهايي وان ڪيم، ههر زوو ئه نهريته دي ل دهڙ ته پهيدابيت ڪو  
بهردهوام ڦان ئه رڪين ڪيم بها نه نجام بدهي. ل دهمهڪي ئهڙه نه ژ وان  
نهريتانه يئن ته دڦيٽ ل دهڙ ته پهيدا بن.

زهحمهترين بهشي ههر ئه رڪهڪي گران ئه وه ڪا چهوا و ڪه نڪي و ل ڪيهه  
دي دهستپيڪهي. دهمي ته دهست ب نه نجامدانا ئه رڪهڪي ب بها ڪر،  
پشتي هينگي ب شيوهيهڪي سروشتي دي هييه پالڏان تو ل سهر  
نه نجامدانا وي ئه رڪي يئ بهردهوام بي. پارچهيهڪ ژ ميڻسڪي ته دي ب  
هندي داخبارييت ڪو تو ڪارڻن گرنگ و ب بها نه نجام بدهي ب تاييهت وان

کاران یین گوهرپینی ل دهڅ ته پهیداکهن. کاری ته دی بهردهوام  
پشته ټانیا قی بهشی میښکی ته که ت.

### تو ب خو پشته ټانیا خو بکه.

دهمی تو هزرا خو د هندی دا دکهی کو دهست ب نهجامدانا کارهکی ب  
مفا بکهی و زوو ب دوماهی بینی، نهڅ هزرکرنه ب تنی بهسه پشته ټانیا  
ته بکه ت کو تو ل سهر گیروبوون و پاشنئخستنئ زالبی. د راستی ژي  
دا، نهو وهختی تو تهرخان دکهی ژبو نهجامدانا کارهکی گرنګ و ب بها  
هندي وی وهختی په یی تو تهرخان دکهی ژبو نهجامدانا کارهکی بی مفا  
ونه گرنګ، لی جوداهی ب تنی ل ټیری نهو کو تو ههست ب شانازی و ژ  
خو پارزیبونئ دکهی دهمی تو کارهکی گرنګ و ب مفا نهجام ددهی و ب  
دوماهی دیني. لی دهمی تو هه مان وهخت بو نهجامدانا کارهکی بی مفا  
د مه زخی، ل دوماهی قه ت تو ههست ب شانازی ناکهی.

د راستی دا، پیکخستنا وهختی پیکخستا ژیانئ په و پیکخستنا ژيانا  
که سایه تی په. نهڅ ریکخستنه ژي نهو کو مروڅ کونترولی ل سهر  
ریزه ندیا کارین خو بکه ت. پیکخستنا دهمی دی هاریکاریا ته که ت  
کونترولی ل سهر وان کاران بکهی یین ته ل بهره ل روژا پاشتر نهجام  
بدهی. هه روهسا تو هه می گافان یی نازادی کا ل روژا پاشتر کیژ کاران ب  
هه لبرژی. شیانین ته ل سهر هه لبرژارتنا کارین گرنګ و نه گرنګ، کلیلا  
تومارکرنه سهر کهفتنا ته په د ژیانئ و کاری دا.

مرقۇتېن كاريگەر و بەرھەمھينەر ئەون يېن دىيىن وەختى خۇ پېكېيخۇن ژېئۇ  
 دەستپېكرنا وان كارېن گرنىگ يېن ل بەر سىنگى وان. ئەو فشارى دىيخنە  
 سەر خۇ قى بەقى بخۇن خۇ ھەكە چەند يا دلپەش بىت (ئانكو فشارى)  
 دىيخنە سەر خۇ ھەتا بىيىن قى كارى ئەنجام بدەن خۇ ھەكە چەند يى ب  
 زەحمەت بىت). د ئەنجامدا، ئەو پتر بەرھەمى ب دەستخۇفە دىيخن ژ  
 كەسىن ئاسايى و دەھمان دەمدا ئەو ژ وان كەيفخۇشتىن. دقېت ئەف  
 چەندە پىكا كاركرنا تەژى بىت.

ف

ف

ف

ف

ف

ف

ف

## به قا خو بخو

### (نارمانجا خو بجه بينه)

1. لیسته کئی به رهه ف بکه و هه می نارمانج و چالاکى و پروژە و بهرپرسيارين خو د ژيانى دا نوکه تيدا بنقيسه. ل دووقدا بهرى خو ب دى کا کيژ برگه دى دهرپرینى ژ هه ر دهه برگه یين ئيکى يان پيژەيا 20% ژ ئەنجامين ته کهن، ههروهسا کا کيژ برگه یين دى هه می پيکفه دى دهرپرینى ژ 80% هه تا 90% ژ ئەنجامين ته کهن.

2. هه ر ژنوکه خو فيرى هندى بکه کو ژ ئەفرۆ ويقه تو دى پتريا ده مى ته رخا ن کهى ژبو فان کارين گرنگ و بمفا يين دبنه ئەگه رى گوهورپينا ژيانا ته و زيده کرنا بهرهمى ته، ههروهسا خو فيرى هندى بکه کو وهخته کى کيم ته رخا ن بکهى بو وان کارين نه هند گرنگ و ب مفا.



١٠

١١

١٢

١٣

١٤

١٥

١٦

١٧

١٨

١٩

٢٠

٢١

٢٢

٢٣

٢٤

٢٥

٢٦

٢٧

ف

## نہ نجامین خۆ ل به رچاڊ وه ریکره

ف

"هه ره لاهه کی مه زن ل دوماهی هوسا یی مه زن بووی، هه رکه سه کی  
سه رکه فتی ل دوماهی هوسا یی سه رکه فتی، پشتی کو وی هه می  
فهیزوشیانین خۆ ب تنی د ئیک بوار دا ته رخاڊ کرین"

فئوریسون سویت ماردن

ف

نیشانا که سین هه زمه ند یین سه رکه فتی نه وه وان شیانین هه یین ب  
شیوهیه کی تیروته سه ل پیشبینیا نه نجامین وان کاران بکه یین یین نه و  
نه نجام ددهن یانزی یین نه وه نه نجام نه دهن. نه نجامین چاڤه پیکری یین  
هه رکه کی یان چالاکیه کی دهینه هه ژمارتن کلیلین ده ستنیشانکرنا  
گرنگیا وی نه رکی بو ته و بو کومپانیا ته. نه ڤیکا هه لسه نگاندنا گرنگیا  
نه رکه کی نه وه کا دی دی چه وا شی زانی کاری ته یی بهیت دی یی  
چه وا بیت.

دکتور ئیدوار بانفیلد ل زانکویا هارفارد، پشتی پتر ژ پینجی سالان  
قه کولین نه نجامدین، گه هشته وی نه نجامی کو (تیگه هی ده می دریز)  
ئیکه ژ گرنگترین پیشبینیین تاک و هوور دناڤ چالاکیین جفاکی و ئایوری

يېن بلدنووی ل ئەمریکا. تیگه‌هی دەمی درێژ گرنکتر لی هاتیه ژ به‌کگراوه‌ندی خیزان و په‌وشه‌نبیری و په‌گه‌ز و بیرتیژی و په‌یوه‌ندیان، یانژی ب شیوه‌یه‌کی به‌رچاژ هه‌ر فاکته‌ره‌کی دی یی تاک یین پشکداریی ده‌ستنیشکرنا سه‌رکه‌فتنا ته‌ د ژيانی و کاری دا دکهن.

هه‌لویستی ته‌ ل هه‌مبه‌ر وه‌ختی و ئاسویین دەمی یین ته‌ کاریگه‌ریه‌کا پاسته‌خو ل سه‌ر په‌فتار و هه‌لبژارتنن ته‌ هه‌یه. ئەو مروڤن دیتنه‌کا باشتەر و کوورتر بۆ ژیان و کارین خو هه‌ی، به‌رده‌وام ئەو بریارین باشتەر ده‌باره‌ی وه‌خت و چالاکیین خو دده‌ن ژ وان که‌سان یین گرنگیه‌کا کیمتر ب پاشه‌روژا خو دده‌ن.

**پێسا: هه‌زکرنن دەم درێژ، دینه ئەگه‌ری دانا بریارین دەم کورت.**

مروڤن سه‌رکه‌فتی ئاراسته‌کرنه‌کا پاشه‌روژی یا روهن یا ئاشکه‌را هه‌یه. ئەو بۆ ماوی پینچ، ده‌ه یانژی هه‌تا بیست سالان ژێ هه‌زین خو ده‌باره‌ی پاشه‌روژا خو دکهن. ئەو هه‌لبژارتن و په‌فتارین خو یین نوکه‌ شروڤه‌ دکهن داکو خو ژ هندی پشت پاستبکه‌ن کو ئەو کاری ئەقروکه ئەو ئەنجام دده‌ن دی دگه‌ل پاشه‌روژا وان یا ده‌مدریژ ئەوا وان دقیت دگونجیت.

## بريائين باشتړ ل دور وختی بده

د شولې ته دا، دهمې ته هزره کاروونکي و ناسکه را ل سهر هندی هه بیت کا  
چ تشتت بو ته یی باشه، دی هاریکاریا ته که ت بو ته گه له ک یا ب  
سانه هیتر بیت بریارین باش دهریاره ی کارین خو یین پیشه نگ د  
ماوه یه کی کورت دا بده ی.

ژلایې پیناسه کرنې څه، هنده ک تشتتین گرنګ نه نجامین باش ژبو  
ماوه یه کی دریژ یین هین. لې نه و تشتتین نه گرنګ، نه نجامین باش یین  
دهمدریژ نینن یان گه له ک دکیمن. بهری تو ده ست ب هر تشتته کی بکه ی،  
پیدڅه تو به رده وام پرسپاری ژ خو بکه ی: "نهری نه نجامین باش یین  
نه نجامدانا څی کاری و نه نه نجامدانا وی چنه؟"

ریسا: نیه تا ته یا پاشه روژی کارتیکنی ل سهر کارین ته یین نوکه

دکه ت و ده ستنیشان دکه ت.

هرچه ند نیه تا ته یا پاشه روژی یا روهنتر و ناسکه راتر بیت، کارتیکرنا  
څی روهنی ل سهر وی کاری نوکه تو نه نجام دده ی دی مه زنتر بیت.  
دگه ل هه بوونا دیتنه کا دهمدریژ یا روهن، تو دی پتر شیی چالاکیه کی ل  
دهمې نوکه هه لسه نگینی بو هندی پشت پاست بی کو نه و تشتت یی  
جیگیره څیجا خو تو ل کیڅه نه نجام بده ی و ب دوماهی بینی.

## هزرا خو د ماوه يين دريژ دا بکه.

مروقتين سهرکهفتي نهون يين بزاقي دکهن مفايي خو پاشبيخن و قوربانئي ب دهمين کورت ددهن ژبه رهندي نهو پتر مفاي و خوشيي د دهمين دريژ دا ب دهستقه دئينن. ژلايه کي ديغه، مروقتين نه سهرکهفتي پتر هزرا خو د وان خوشيان دا دکهن يين دهمي وان کورت و هر زوو خو تير دکهن، لي هر نه ژ مروقه گهلهک کيم هزرا خو د پاشه روژي و خوشي دهمديژ دا دکهن.

دهنيس واتيلي، کو ئيکه گوتاربيژين هانداني يين نافدار ديژيت: "که سين نه سهرکهفتي ژ ترسا خو د رهغن و وان کاران نه نجام ددهن يين دبنه نه گهري ئارامکرنا ههستين وان يين توره. لي که سين سهرکهفتي ژلاي حه زين خوځه دهينه هاندان بهره ژ وان چالاگان هه بچن يين ئارمانجين وان بجه دئينن."

بو نمونه دهمي کهسهک زووتر بهيته سهر کاري خو و هندهک بابيه تان ل سهر تاييه تمه ندیا خو بخينيت و کورسه کي خاندني و هريگريت داکو شاره زاييا خو زيده بکهت و داکوکي ل سهر کاري ب مفا و گرنه بکهت، نه ژ خاله هه مي پيکفه دي کاريگهريه کا نه ريني ل سهر وي ل پاشه روژي دروست کهن.

ژلايه کي ديغه، دهمي کهسهک گيرو بچيته سهر کاري و ب تني روژنامه يان بخوينيت و چايي هه خو و کرنا ياري و ترانه يان دگه ل هه قالين خو يين کاري بکهت، دبیت نه ژ کاره هه مي خوشيه کا بهروهخت و کورت بو وي کهسي په يدا بکهن لي دهه مان دهمدا ب شيوهيه کي نه ريني دي کاريکرنی

که ته سهر پاشه روژا وی و په ننگه بلنډبونا جهی وی یی کاری گړوبیت و  
چ سهرکه فتنان تومار نه که ت و هه تا هه تایی تووشی بی ئومیدی بیت.

نه گهر کاره کی یان چالاکیه کی نه نجامه کی چاقه پیکری بی مه زن و نه رینی  
هه بیت، وی کاری بکه د پېشه ننگا پزیه ندیا خو یا کاری دا و ب له زترین  
دهم دهست ب نه نجامدانا وی بکه. لی هه که کاره کی هنده که نه نجامین  
چاقه پیکری یین نه رینی هه بن، نه گهر تو وی کاری زووکا و ب شیوه یه کی  
باش نه نجام نه دهی، نه و ب خو دی چپته دناڅ گوپیتکا پزیه ندیا ته یا  
کاری دا. هه که به قا ته خو یا چه و ابیت بزاقی بکه وی بکه یه له قه که و  
بکه یه ئیکه م کاری تو نه نجام ددهی (نانکو کاری ته یی گرنګ چهند یی  
ب زه حمت بیت بزاقی بکه بهری هه میان نه نجام بدهی).

هاندان ژی پیدقی ب هاندره کی یه. هه رچند نه و کاریگه ریا وان چالاکی  
و په فتارین خو د ژيانا خو دا دکه ی یا مه زن و نه رینی بیت، ب تایبته  
نه گهر تو وان چالاکی و په فتاران باش روځن و ئاشکه را بکه ی، دی پتر ته  
هاندن ل سهر مژلبوون و پاشئځستنی زالبی و ب له ز وی کاری  
نه نجام بدهی.

بزاقی بکه داکوکی ل سهر هندی بکه کو به رده وام زوو کارین خو نه نجام  
بده و د ده می دهستنی شنکری دا بجهینه چونکی نه څ چنده دی  
گوڅوپینه کا مه زن د کومپانی و پاشه روژا ته دا په یداکه ت.

ماده م وهختی مه هر دچیت و که س نه شیته وهختی ب پراوه ستینیت، یا  
گرنګ ل قیړی نه وه نه م پرسیار بکه ی دی چه و شی مفای ژفی وهختی  
وهرگری و دی دوماهیا فی حه فتیا خو یان هه یفا خو ل کیفه بورینی.

پرسیارا کا دی ل کیفه بورینی ئاریشه یا ل بهرچاڤ وهرگرتنا تهیه بۆ  
 ئه نجامین کارین ته د ده مه کی کورت دا. هزرکنا بهرده وام ل دور  
 ئه نجامین باش یین هه لبرارتن و پهفتارین خو، ئیکه ژ باشتین پیکا ژبو  
 ده ستنیشانکرنه پیشه نگیین خو د کاری و ژيانا که سایه تی دا.

### دووڤچوونا یاسایا لیها تانا ژ نه چاری بکه

یاسایا دووڤچوونا لیها تانا ژ نه چاری دبیت: "چ جارن ته وهختی پیدقی  
 نابیت ژبو ئه نجامدانا هه می کارن، لی هه می گاڤان ته وهختی پیدقی یی  
 هه می ژبو ئه نجامدانا گرنگترین کار." ب دهسته واژه یه کا دی، تو نه شی  
 هه می به قا و تیشکین وان یین دناڤ برکه کی دا بخوی، لی ته ده می یی هه می  
 مه زنتین و کریتین به ق بخوی.

ده می وهختی ته ب دوماهی دهیت و تو دزانی کو ئه نجامین ب دوماهی  
 نه ئینانا وی کاری یان پرۆده ی دی د مه ترسیدار بن، ژبه ر هندی تو بزاقی  
 دکه ی هنده ک وهختی دی یی کیم په یدابکه ی داکو کاری تیدا ته مام بکه ی  
 خو هه که د خوله کین دوماهی ژی دا بیت.

داکو نه که ڤیه د قی ئاریشی دا، زووکا دهست ب کاری خو بکه و چ  
 ئاریشه نینه هه که تو خو هه تا دوماهی وی وهختی ته بۆ ده ستنیشانکری  
 گیروژی بکه ی. هه می بزاقان بکه کاری خو ب دوماهی بینی باشتره ژ  
 هندی تو هزرا خو د وان سزایان دا بکه ی یین دی ل سه ر ته هینه  
 سه پاندن هه که هات و ته کاری خو ب دوماهی نه ئینا.

رېسا: باش بزانه چ جارن ته وهختی پیدقی نابیت بو هه می وان کارین ته

دقیت نه نجام بدهی.

ل سهرده می نه فرۆکه، که سه کی نا فنجی د کارین بازرگانی دا ب تایبته  
رېقه به رین د سهرده می داشکاندنې دا دی نیزیکی 110٪ هه تا 130٪  
پتر ژ شیانین خو کارکهت و ل دوماهی هه ر کار و به پرسیاریین وی دی  
که فنه سهر ئیک ژی. مه هه میان کومه کا که لوه لپه لپن خاندنې یین ل مال  
هه یین و ئه م دشین لیزفرینې بو بکه یین. فه کولینه کا نوو دیاردکهت کو  
رېقه به رین بجهئینانې یین ئاسایی نیزیکی 300 هه تا 400 ده مژمیرین  
خاندنې و لیزفرینا پرۆذه یان ل مال و جهی دهوامی یی هه ی.

مه ره م ژقی چه ندی نه وه کو تو چ جارا نا هییه دورپچکرن، ژبه ر هندى  
باشتره تو قى هزرا شاش ژ سه رى خو بینیه ده رى. یا ل سه ر ته پیدقیه  
تو بزاڤا هندى بکه ی کا چه وا دی بیته که سه کی سه رکه فتی و ل سه ر کار  
و به پرسیاریین خو زالبی، یین دی ژى نه و ب خو دی مینینه ل هیقی.

ژفانین دوماهی هیجه تن.

پتريا که سان دبیزن نه و باشتر کارى خو ل ژیر فشارا ژفانین دوماهی  
دکه ن. ب مخابنیقه، فه کولین دریژ نه وین ب سالان ها تینه نه نجامدان،  
کیم جارن قى چه ندی راست ده ردنیخن. ل ژیر فشارا ژفانین دوماهی،



خەلك تۈۈشى فشارىن دەرۈۈنى دىت و گەلەك شاشيان دكەن، ھەرۈەسا  
ئەۋنە چار دىن چەندىن جاران ل كارىن خۇ بۇقۇنە ۋە دۈۈبارە بكن.

دەمى مۇۋ شاشىيەكى د ماۋى كاركرنا ل ژىر فشارا ژفانن دوماھىي دا  
دكەت، دىتە ئەگەرى پەيدابوۋنا چەندىن كىماسيان و ژدەستدانا پارەى  
و پەنگە بۇ ماۋەيەكى درىژ ئەۋكەس يان كۇمپانى تۈۈشى ئارىشەيىن  
دارايى بىت. ھندەك جاران ئەۋكار ب خۇ ماۋەيەكى درىژ دىن ھەتا ب  
دوماھى دىن، ب تايىبەت دەمى مۇۋ كارى بۇ خولەكىن دوماھىي  
دەيلىت.

گەلەك باشترە ئەگەر تۇ پلانەكى بۇ رىكسختنا دەمى خۇ ب شىۋەيەكى  
تىۋتەسەل بەرى دەستپىكرنا كارى بدانى، ل دۈۋۇدا تۇ دىشى دەمەكى  
يەدەگ ژى بدانى ئەگەر ھات و كىماسىيەك يا گىرۈبۈۋنەك دكارى تە دا  
پەيدابوۋ.

تۇ ھزردەكى كا چەند ۋەخت دى ۋەكىشيت ھەتا تۇ كارەكى ئەنجام  
بدەى، نىزىكى 20% ۋەختى يەدەگ ژى ل سەر زىدە بكة. يانژى ھوسا  
ھزرىكە تۇ دىشى پلانا خۇ ھوسا بدانى كۇ كارى بەرى دوماھىك ژفان ب  
دوماھى بىنى، ب قى پەنگى دەمى تۇ كاردەكى دى مەندەھوش مىنى  
دەمى تۇ ھەست ب ئارامايەكا مەزن دكەى و كارى تەژى باشتر ب پۇقە  
دچىت.

## سى پرسيار بۇ پترين پېژا به ره مى

تو دشىي سى پرسيارين گرنګ ب شيويه كى پېكوپېك ب كاربينى ژ پيخه مهت هندى تو بشيى كونتروولى ل سهر خو بكهى داکو گرنګترين كارين د پريزه نديا خو دا ب دوماهى بينى.

**پرسيارا نيكى:** ئه رى پرپهاترين چالاكيين من چنه؟ يان ژى ب شيويه كى دى، ئه رى مه زنترين به ق كيژكن تو بخوى داکو مه زنترين پشكدارى ته دناڤ ريځخراوا خو دا هه بيت؟ يان دناڤ خيزان خو دا؟ يانژى دناڤ ژينا خو دا ب شيويه كى گشتى؟ ئه قه نيكه ژ گرنګترين وان پرسيارين تو ب خو دشىي ژ خو بكهى و بهرسقى ل سهر بدهى. ئه رى پرپهاترين چالاكيين ته چنه؟

ل دهسپېكى: تو ب خو هزرا خو د قى چهندي دا بكه، پاشى پرسيارى ژ بهرپرسى خو يى كارى بكه. ههروهسا پرسيارا هه قالين خو يين كارى و كهسين دوورتر ژى بكه. تو دشىي پرسيارا هه قال و خيزانا خو ژى بكهى. ههروهكى كا چهوا مروڤ يى هشياره ده مى ئاوينهيا كاميرى ددانته سهر جهى وى يى دروست، دقيت توژى هوسا يى هشيارى بزانى كا پرپهاترين چالاكيين ته چنه بهرى تو دهست ب كارى بكهى.

**پرسيارا دووى:** دوهم پرسيارا كو تو دشىي ب شيويه كى بهردهوام بكهى ئه قهيه: "ئهرى ئه ز ب تنى دشيم چ بكم ئه گهر ئه و كار گوهورپينه كا راسته قينه په يدابكهت؟" ئه ق پرسياره ژلايى ماموستايى كارگيرى يى وهغه كرى "پيتهر دروكه ر"ى قه هاتبوو كرن كو نيكه ژ گرنګترين وان پرسيارين ژبو ب دهستقه ئينانا كاريگه ريين كه سايه تى.

ئەو چ تىشتە تو ب تنى بىي ھاريكاريا كەسەكى دى دىيى ئەنجام بەدى  
 كو بىيە ئەگەرى پەيداكرنا گوھوپىنە كا راستەقىنە؟ ئانكو ھندەك كار  
 يىن ھەين تو ب تنى دىيى ئەنجام بەدى. ئەگەر تو ب خو ئەكەى كەسى  
 دى زى نەشيت بكت، بەلى ھەكە تە ئەق كارە كر و تە ب شيۋەيەكى  
 باش و ژدل زى كر، دى گوھوپىنە كا راستەقىنە د ژيانا تە دا و جھى كارى  
 تە دا پەيداكت. ئەرى ئەو كيژ بەقە تو ب تنى دىيى بخو؟ رۆژانە ل و  
 ھەر دەمەكى تو دىيى قى پرسىيائى ژ خو بكى ھەتا دگەھىيە بەرسقە كا  
 دروست. دقئت كارى تە بى رۆھن و ئاشكەرا بيت و پەيوەندى ب بەرسقا  
 تەقە ھەبيت و پاشى تو دىيى دەست ب كارى بگەى.

پرسىيارا سىي: "ئەرى باشتىن بكارئىنانا وەختى من ل قى دەمى چىە؟  
 يان زى ب شيۋەيەكى دى. ئەرى ل قى دەمى مەزنىتىن بەقا من كيژكە؟

ئەقە پرسىيارا سەرەكى يا پىكخستنا وەختى يە. بەرسقانا قى پرسىيائى  
 ب شيۋەيەكى دروست كلىلا سەرەكى يا زالبوونى يە ل سەرگىروكرنى و  
 ئەگەرى سەرەكى بى ژبو زىدەكرنا بەرھەمى كەسايەتى. رۆژانە ل ھەر  
 دەمەكى، كارەك ب تنى بوئە ژ ھەميان گرنگترە كو تو دەمى خو بى وى  
 گاڤى بو تەرخان بگەى. بەردەوام پرسىيائى قى پرسىيائى ژ خو بگە ھەتا  
 تو دگەھىيە بەرسقە كا دروست.

كارىن گرنگ ل دەستپىكى بگە و يىن نەگرنگ بو ل دووقدا بەيئەلە.  
 ھەرۋەكى فەيلەسوف "گوتە" دىيىت: "ئەو كارىن بو تە د گرنگ پىدقئە  
 ھەمى گاڤان لىن دلوقانیا تەبن پتر ژ وان كاران يىن بو تە نە دگرنگ".

ههچهند بهرسقین ته ل سهرقان ههرسی پرسیاران د روهنتر بن، دی بۆ  
ته یا ب سانههیتر بیت تو پزیهندیا پیشهنگیا کارین خو بدانی ژ  
پیخه مهت زالبوون ل سهر گیروکرن و پاشقههیلانی. ههروهسا دی  
هاریکاریا ته کهت تو دهست ب نهجامدانا وی کاری بکه ی یی بۆته ژ  
هه میان گرنگتر.

## به قا خو بخو

### (ئارمانجا خو بجه بينه)

1. پېداچوونى د لیستا کار و ئهرك و چالاکیين خو دا بکه ب شیوهیهکی بهردهوام. بهردهوام پرسپاری ژ خو بکه: "ئهري کيژ پروژده یان چالاکی ههکه ئهز ب شیوهیهکی باش و ددهمهکی دهستنیشانکری دا ئه انجام بدهم دی ئه انجامین چاقه پیکری یین باش ههبن بو سهر شول و ژيانا من یا کهسیاتی دا.

2. گرنگرین تشتی تو دشیی د ههر دهمژمیرهکی دا یان روژانه ئه انجام بدهی دهستنیشان بکه. ل دووقدا خو به رههف بکه بو ئه انجامدانا وی کاری ب شیوهیهکی بهردهوام. ئهري ئهف چهنده بوته ژى نوکه یا باشه؟

ههر چ تشتی پتر ژ ههمیان هاریکاریا ته بکهت، وی تشتی بکه ئارمانج و پلانهکی بو بدانه داکو ئه انجام بدهی و ههر زوو ل دووق وی پلانی دهست ب کاری خو بکه. ژبیرنهکه بلا په یقین فیهله سوفی ناقدار "گوتهی" ل بیرا تهبن دهمی دبیریت: "تو ب تنی دهست پی بکه، ئیدی میشکی ته ب خو دی هزرا خو تیدا کهت. بهس تو بهردهوام به، ئیدی شول ب خو دی ب دوماهی هیئت.

ف

## نپراہاتن ل سہر پاشنئِخستنیئ نہ ریئی

ف

"رؤژانہ ہندہ کی ژ دہمی خؤ ژیؤ نہ نجامدانا کارین گرنگ تہرخان بکہ و  
پلانا کارین خؤ یین رؤژانہ بدانہ بہر سینگی خؤ، کارین بچوک و ب  
سانہ می جودا بکہ و ل ہر سپیدی وان نہ نجام بدہ و ل دووقدا وہختی  
خؤ یی مای بؤ کارین مہزن و گرنگ تہرخان بکہ و دہست ب نہ نجامدانا  
فوان بکہ ہہ تا ب دوماہی دہیی"

فبؤردرووم پیپورتتز

ف

گیروکرنا نہ ریئی ئیکہ کاریگہرتین شیوازیں سہرکہفتنی یین تاکہکہسی  
و پرنگہ ببنہ نہ گہری گھوپینا ژیانہ تہ.

پاستیک یا ہمی نہ وژی تو نہ شیئی وان ہمی کاران بکہی یین تہ دفتت  
نہ نجام بدہی. ل سہر تہ یا پیدقیہ ہندہ کاران بؤ دہمہ کی دی  
پاشبیخی، ژبہر ہندی ژی باشترہ ہکہ تو کارین بچوک و نہ گہلہگ  
گرنگ پاشبیخی. بہقین بچوک و نہ گہلہک کریت بدہ پرخہکی و وان  
نہ خؤ بہلکو بہری ہمی تشتان بہقا ژ ہمیان مہزنتہر و کریتہر بخؤ. ہمی  
گافان کاری ژ ہمیان خرابتر و گرنگتر نہ نجام بدہ.

هه ره كه سهك ژ مه هندهك كارين خو پاشدئخيت، جوداها دناڤه را كه سئ  
 ب نه نامدانا كارين گرنه و نه گرن دا رادبیت دهيت پيقان ژلايى هندى  
 قه كا نه و كيژ جورى كارين خو ئيكسه ره نه نام ددهت و كيژ جورى پاش  
 دئخيت.

مادهم تو يى نه چارى هندهك كارين خو پاش بيخي، هه ژ نه قرو بريارى  
 بده كو وان چالاكيين خو پاشبيخي بين بهايى وان نه هندى گرنه.  
 بريارى بده وان كارين كاريگه ريه كا كيمل سهر ژيانا ته هه پاشبيخه  
 يان ژناف ليستا خو بينه دهري و بدانه ره خه كي يانژى ژى به. خو ژ  
 به قوكين بچوك خولاس بكه و داكوكيى ل سهر به قين مه زن ب تنى بكه.

### كارين پيشهنگ به رامبه ره كارين پاشهنگ

ئاها نه قه خالا سهره كيه، دكو دهست ب كارين خو بين پيشهنگ بكه،  
 دقيت تو كارين پاشهنگ **Posteriorities** ئانكو نه وين نه گه لهك  
 گرنه بدانيه پشتى وان. كارين پيشهنگ نه و كارين گرنه بين پيدقيه تو  
 بهرى هه مى كارين دى نه نام بدهى لى كارين پاشهنگ نه و كارين نه گه لهك  
 گرنه بين پيدقيه پشتى تو نه نام بدهى نه وژى هه كه ته وهختى يه دهگ  
 هه بيت.

پيسا: تو دسيى كونترول ل سهر وهختى خو و ل سهر ژيانا خو بكه  
 هه كه تو كارين نه هند گرنه بدهيه لايه كي و پاش بيخي.

ئىك ژ ب هيزترين پهيڤين دهينه ب كارئينان ژبو پيځستنا دهى، په يفا  
 (نه خيړ)ه. بيژه (نه خيړ) بو هر كاره كى نه هند گرنه و بهايه كى مه زن بو  
 ژيانا ته نه بيت و ژ هه ژى هندى نه بيت تو وهختى خو پيځه بورينى. قى  
 په يقى ب دلوفانى و نه رم، لى ب شيوهيه كى ژدل، بيژه دكو هنده ك  
 جاران ژ بريارا خو ليځه نه بى و ل وان كارين بى مفا نه زقپى. هر زوو قى  
 په يقى بيژه وان جوړه كاران يين به رده وام دهينه د پيكا ته دا. بلا ل بيرا  
 ته بيت كو ته دهى قالا نينه و "كارتا ته يا سه مايى يا پر بووى" ئانكو  
 (دهى ته هه مى يى پره و ته دهى قالا بو چ كارين دى يين نه گرنه  
 نينه).

بو هندى دكو تو كاره كى نوو نه نجام بدهى. پيدځيه كاره كى خو يى  
 كهڅن ب دوماهى بينى يان ب راوهستينى. چوونا ژوورقه پيدځى ب  
 دهر كهفتنا ئيكى دى يه، يانژى راكرن پيدځى ب دانانى يه. پاشيځستنا  
 نه رينى نه و بريارا ب نه نقهست و دروسته يا ته دځيت بدهى ل سهر وان  
 كارين ته نه قيت نوكه نه نجام بدهى يان هر ته نه قيت نه نجام بدهى.

### پاشيځستنا ب مهره م

پتريا خه لكى بىي هزرا خو بكن يان بىي دهست هنده ك كارين خو  
 پاشدنيځن. نه و قان كاران پاشدنيځن بىي كو هزرا خو باش تيدا بكن  
 يان ب مهره م قه وه بكن، د نه نجام دا په نكه نه و هنده ك كارين خو يين  
 گرنه و ب بها پاشيځن يين كاريگه ريا دريژخايه ل سهر ژيان و كاري



وان هه‌ی. پیدقیه تو یی هشیاری ژ فی جوری پاشئخستنی و خو ژئ  
بدهیه پاش.

ب شیوه‌یه‌کی ئەنقه‌ست، دقیت تو وان کارین خو یین نه‌گرنه‌گ و کیم بها  
پاشبخی داکو ئەڤ چه‌نده هنده‌ک وهختی دی بوته په‌یدابکه‌ت کو خو ب  
وان کاران قه مژوول بکه‌ن یین گوهرینه‌کا مه‌زن د ژيانا ته دا  
په‌یدادکه‌ن.

ب شیوه‌یه‌کی به‌رده‌وام پیدچوونی د لیستا ئەرک و به‌رپرسیارین خو دا  
بکه ژ پیخه‌مه‌ت نیاسینا وان ئەرکان یین وهختی ته ب هه‌روه‌ده‌ن و وان  
چالاکیان یین دشیانین ته دا هه‌بیت خو ژئ بدهیه پاش بیی کو زیانی  
بگه‌هینه‌ته. ئەڤ چه‌نده به‌رپرسیاریا ته یا به‌رده‌وامه و چ جارن ب  
دوما‌هی ناهیت.

بو نموونه، هه‌قاله‌کی من گه‌له‌ک هه‌ز ژ یاریا گولفی دکر ده‌می هیشتا یی  
زگورد، وی هه‌فتی سئ هه‌تا چوار جارن یاریا گولفی دکر و هه‌ر  
جاره‌کی نیزیکی سئ هه‌تا چوار ده‌مژمیران ژ وهختی خو ب ئەنجامدانا  
قی یاری قه‌ دبر. پشتی بورینا چه‌ندین سالان، وی ده‌ست ب کاره‌کی کر  
و ژيانا هه‌قژینی پیکئینا و وی دوو زاروک ژ هه‌بوون لی هیشتا ل سه‌ر  
ئەنجامدانا یاریا گولفی یی به‌رده‌وام بوو و هه‌فتی سئ هه‌تا چوار جارن  
ئەڤ یاریه‌ دکر. ل دوما‌هی بو وی دیاریوو کو مژیلبوونا وی ب قی یاری  
قه‌ کاریگه‌ریه‌کا مه‌زن ل سه‌ر ژيانا وی یا هه‌یه و فشاره‌کا زیده‌ ل مال و  
ل جهی کاری وی دکه‌ت، لی پشتی وی خو ژ پتريا که‌لوپه‌لین خو یین

ياريا گولفی قورتال کری ئیدی ئه و شيا دووباره كونترولل ل سهر ژيانا خو  
بکەت.

### ئەو چالاکیین وەختەکی درێژ دەمەزێخ بکە د لیستا پاشەنگان دا.

ب شیوهیهکی بەردەوام پێداچوونی د ژیان و کاری خو دا بکە داکو بزانی  
کا ئه و کیژ چالاکیه یین وەختەکی درێژ دەمەزێخ و تو دشیی وان  
چالاکیان بدەیه پەخەکی. ل شوینا تو دەمەکی درێژ ب پینیه خاری ل  
پیش تیلە فزیونی، وی وەختی دگەل خیزان و زاروکی خۆ بورینه یانژی  
پەرتووکی بخوینه یانژی پاهێنانین وەرزشی ئەنجام بدە یانژی هەر  
کارەکی دی هەبیت ئەنجام بدە کو بزانی دی مفایهکی باش گەهینته ته .

دووباره پێداچوونی د کاری خو دا بکە و بزانه کیژ کار نه هند یی گرنگه  
و تو دشیی پاش بیخی یان ئەنجام نەدە ی داکو ب قی پیکي دەمەکی  
زێدەتر پەیدا بکە ی بو وان کارین کو پیددینه بهینه ئەنجامدان. هەر ژ  
ئەفرۆکە دەست ب پاشئێخستنا ئەرینی بکە ئەوژی ب دانانا لیستەکی بو  
کارین پاشەنگ هەتا ته دەمی زێدە هەبیت ئەنجام بدە ی. ئەو بریاره ب  
تنی دشیی هاریکاریا ته بکەت دووباره دەمی ته و ژيانا ته بکە قیته ژیر  
كونترول ته.

## به قا خو بخو

### (ئارمانجا خو بجه بينه)

1. دهست ب ئه نجامدانا "دهستپيكرن ژ چنه يي" بكه د  
 هه ر پشكه كا ژيانا خو دا. بهردهوام پرسيارى ژ خو  
 بكه: "ئه گه ر ئه ز قى كارى نوكه ئه نجام نه ده م، هه كه  
 ئه و تشتى نوكه ئه ز دزانم من نه زانيبا، ئه رى ئه ز  
 دشيم وى كارى رۆژه كا دى ئه نجام بده م يان وى  
 تشتى رۆژه كا دى فيريم". ئه ق پرسياره دبته ئه گه ر  
 مروفت بشيت ب شيوهيه كى ئه ريى بريارى ل سهر  
 پاشئخستنا هنده ك تشان ده ت.

2. هه ر ئيك ژ چالاكيين خو يين كه سايه تى و چالاكيين  
 خو يين كارى تاقي بكه و ل سهر بنه مايى كاودانيين  
 خو يين نوكه ب هه لسه نگينه. ب كيى، چالاكيه كى  
 ب هه لبريزه كو هه ر ئيكسه ر ژ ليستا خو لاده ي يان  
 هه ر چ نه بيت پاش بيخى هه تا كو تو ئارمانجين خو  
 يين سهره كى بجه دئينى.

## شیوانی (A, B, C, D, E) ب شیوهیه کی

### به رده وام بکارینه

ف

"نیکه م یاسایا سه رکه فتنی نه وه تو داکوکی ل سه رکاره کی بکه ی و  
هه می هیژوشیانن خو ل دور فی خالی کومبکه ی و به ره ف ئاراستی وی  
فبجی بی کو ته ماشه ی لای پاست و چه پی بکه ی"

فویللیام ماسیوس

ف

تو چند ماوهیه کی پتر ژ وه ختی خو بو پلاندانان و پیکختنا کارین خو  
ل دوو ف لیستا پیشه نگیان ته رخان بکه ی به ری تو ده ست ب نه نجامدانا  
وان بکه ی، دی شی کارین گرنکتر و د ماوهیه کی کیتر دا نه نجام ده ی.  
هه روه سا تو چند کار و نه رکی ب به اتر و گرنکتر ژی نه نجام بده ی،  
پتر دی هییه هاندان بو کارکرنی و زالبوونی ل سه ر پاشنیختن و  
گیروکرنی.

شیوانی (A, B, C, D, E) ته کنیکه کا سه رکه فتی یه ژبو پیکختنا  
کاران ل دوو ف گرنکی و پیشه نگیان وان کو تو دشی ب شیوهیه کی روژانه

ب کاربینی. ئەڤ تهکنیکه گهلهک یا ب سانههی و کاریگهره و دشیته هاریکاریا ته بکته ببیه زیرهکترین و کاریگهرترین کهس د بواری خۆ دا.

### هزین خۆ ل سهر لاپهرهکی بنقیسه

هیزا قی تهکنیکی یا د سادهییا وی دا. سهحکی کا دی چهوا بکاربینی: هه می نهو کارین ته ل بهره سوباهی نه نجام بدهی بکه لیستهک و ل سهر لاپهرهکی بنقیسه. نوکه هزین خۆ د وان کارین ته ل سهر لاپهری نقیساين بکه. ل دووقدا پیتین (A, B, C, D, E) بدانه بهرامبه رهه برگیهکی ژ لیستا کارین خۆ بهری کو تو نه نجام بدهی.

برگیه یا پیتا "A" نهو کارن یین گهلهک گرنگ، ئەڤ کاره ژ ی نهون یین پیدقیه ب ههر پهنگهکی هه بیت تو نه نجام بدهی. ئەڤه نهو کارن یین پهنگه نه نجامین ئه ریینی یان نه ریینی هه بن هه که تو نه نجام بدهی یان نه شیی نه نجام بدهی، بۆ نمونه وهکی سه ره دانا بکره کی گرنگ یان به رهه فکرنا راپورته کی بۆ رپقه به ری خۆ یی کاری کو نه نجومه نی کارگیری بۆ کومبونا خۆ یا بهیته دی پیدقی بیته. ئەڤ برگیه به قین ژیا نا ته نه.

ئه گهر ته پتر ژ برگیه کی هه بیت پیتا "A" ل بهرامبه ر هاتبیه دانان، ل وی ده می تو دشی سیسته می ریکسختنا پیشه نگیی بۆ وان برگیه یان بدانی نه وژی ب قی پهنگی: "A-1، A-2، A-3" و هوسا قان پیتان ل بهرامبه ر هه می برگیه یان بدانه. پیتا ته یا "A-1" مه زنتین و گرنگترین کاری تهیه، ههروه سا نهو ژ به قین ته یین دی هه میان مه زنتره.

برگهيا پيتا "B" ئەو كارن يېن ل سەر تە پېدقئە ئەنجام بدهى، لى ئەنجامين وان د ناغجى نه. ئەق كارە بهقوكنن ژيانا تەنه. مەرهم ژ قى چەندى ئەوہ كو رەنگە كەسەك خەمگين بيت يان بيھن تەنگ بيت ئەگەر تە ئەق كارە ئەنجام نەدان، لى ب چ رەنگان ئەق كارە وەكى يېن برگهيا "A" د گرنگ نينن. بۆ نموونە بەرسفدانا پەيوەنديەكا تېلەفونى يا ھەقالەكى كو بەرى ھينگى تېلەفون بۆ تە كر بيت و تە بەرسف نەدابيت يان پيداچوونا نامەيېن ئەليكترونى دەينە ھەژمارتن ژ كارين قى برگى.

رئسايە گرنگ ئەوہ كو نابيت ب چ رەنگان تو كارين برگهيا "B" ئەنجام بدهى دەمى ھيشتا كارين تە يېن برگهيا "A" ماين و ب دوماھى نەھاتېن. نابيت تو تەماعيا خو بەيە بهقوكةكى ل دەمەكى كو تو ل ھيقتا خارنا بەقەكا مەزن بى.

برگهيا پيتا "C" ژى ئەو كارن كو جھى دلخوشيى يە ھەكە تە دەم ھەبيت ئەنجام بدهى لى فان كاران چ ئەنجامين باش نينن خو ھەكە تو بكەى يان نەكەى ژى چ كاريگەرى ل سەر ژيانا تە نابيت. كارين برگهيا "C" پېكدھين ژ ئەنجامدانا پەيوەنديەكى، قەخارنا قەھوہيەكى يان خارنەكى دگەل ھەقالين كارى يانژى ب دوماھى ئينانا ھندەك كارين خو يېن تايبەت و كەسايەتى د ماوى دەمژميرين كارى دا. ئەق جورى چالاكيان ب چ رەنگان كاريگەرى ل سەر ژيانا تە يا كەسايەتى و يا كارى نابيت.

برگهيا پيتا "D" ئەو كارن يېن تو دشىي پاشبيخى يان ژى كەسەكى دى ب پاسپېرى ژبو ئەنجامدانا وان. ل قيرى ريسايەك ھەيە دبىژيت پېدقئە

تو هه می وان کاران لاده ی یین که سه کی دی دشیّت پیّش ته فّه ئه نجام بدهت، ژیه ر هندی هندک که سیّن دی ب راسپیّره ژبو ئه نجامدانا قان کاران چونکی ب قی پهنگی دی ماوه یه کی زیّده تر بوته په یدابیت ژبو ئه نجامدانا کارین برگه یا "A".

برگه یا پیتا "E" ئه و کارن یین تو دشیّی ب شیّوه یه کی ته مام لاده ی یان ئه نجام نه ده ی بیّی کو چ گوهورپین په یدابن. دبیت ئه فّه ئه و کار بن کو پهنگه ل دهمه کی بوته د گرنگ بوون لی نوکه ئه و دهم یی ب سه رقه چووی و وان کاران ژی گرنگیا خو نه بو ته و نه بو که سیّی دی نه مایه. پتیا جارن ئه و کارن یین تو ژیه ر هندک دابونه ریتان فیّری ئه نجامدانا وان بوویه یان ژی پهنگه ب تنیّ خوشیه کا به روهخت بوته په یدادکه ن. بلا ژیرا ته نه چیت هه ر خو له که کا تو ته رخان دکه ی ژبو ئه نجامدانا کارین برگه یا "E" وهختیّ ته یی چالاکییّ وان برگه یان دبهت یین ب دروستاه ی کاریگه ری ل سه ر ژیا نا ته هه ی و گوهورپینیّ په یدادکه ن.

پشتی تو قی شیّوازی ل سه ر لیستا خو یا کاری بجه دئینی، دی بیه که سه کی پیکخستی و دی یی ئاماده بی ژبو ئه نجامدانا کارین گرنگ د ماوه یه کی کورت دا.

### هه ر ئیکسه ر دهست ب پیّرابوونا بکه

نه ئینیا سه رکه فتنای قی شیّوازی ئه وه تو فشاریّ ل سه ر خو بکه ی ژبو ئه نجامدانا کارین برگه یا "A-1" و پاشی ل سه ر قی کاری بمینی هه تا ب

دوماهی دهیت. هیژا ئیرادهیا خو ب کارینه ژبو دهستیځکړنا نهجامدانا  
 قی کاری و بهردهوامیون ل سهر هه تا ب دوماهی دهیت کو نهوژی کاری  
 ژه میان گرنکتره. بزاقی بکه هه می بهقان بخوی هه تا ب دوماهی دهیتی.  
 شیانیڼ ته ل سهر هزرکړنی ب شیوهیه کی کوور و شروقه کرنا لیستا کاران  
 و دهستیځانکړنا برگه یا "A-1" بهری ته دهنه هندۍ کارین خو ب ل  
 سهر ئاسته کی بلند نهجام بدهی و پتر باوهری ب شیانیڼ خو بینی و  
 ریژی ل خو بگری و شانازی ب که سایه تیا خو ببهی. ده می تو خو فیږی  
 هندۍ دکهی تو داکوکی ل سهر کاری برگه یا "A-1" بکهی، تو دی دوو  
 یان سی که سین دهووبه ری خو پتر شول کهی.

نوکه پیډاچوونی د لیستا کارین خو دا بکه و شیوازی (A, B, C, D, E)  
 ل بهرامبر هر برگه یه کی بدانه. کاری یان پروژهی خو یی "A-1"  
 یان ب هه لبرژره و هه ر ئیکسه ر دهست ب نهجامدانا وی بکه. هه روه سا  
 ده می خو ریځبځخه کو خو ب چ کارین دیقه مژیل نه که ی هه تا قی کاری  
 ب دوماهی دئینی.

قی شیوازی روژانه بو ماوی هه یقه کی ل سهر هه می کار و پروژهیڼ خو  
 بجه بینه بهری کو تو ب شیوهیه کی هه په مه کی دهست ب نهجامدانا وان  
 بکه ی. پستی هه یقه کی ئیدی ب شیوهیه کی ئوتوماتیکی تو ب خو دی  
 فیږی ب کارئینانا قی شیوازی بی.

ف

ف



## به قا خو بخو

### (ئارمانجا خو بجه بينه)

1. نوکه پيداچوونی د لیستا کارین خو دا بکه و شیوازی  
(A, B, C, D, E) ل بهرامبهر هر برگهیهکی  
بدانه. کاری یان پروژیهیی خو یی "A-1" یان ب  
ههلبژییره و هر ئیکسه دهست ب ئهجامدانا وی  
بکه. ههروهسا دهمی خو پیکبیکه کو خو ب چ کارین  
دیفه مژیل نهکهی ههتا قی کاری ب دوماهی دئینی.
2. قی شیوازی رۆژانه بۆ ماوی ههیهکی ل سه رهه می  
کار و پروژیهیین خو بجه بینه بهری کو تو ب  
شیوهیهکی ههپههکی دهست ب ئهجامدانا وان  
بکهی. پشتی ههیهکی ئیدی ب شیوهیهکی  
ئوتوماتیکی تو ب خو دی فییری ب کارئینانا قی  
شیوازی بی.

ف

## داکوکیی سەر وان بواران بکه یین

### نه نجامین سهره کی ههین

ف

"دهمی که سهک ژلایی لهشی و میشکی فه داکوکیی ل سهر کاره کی  
دکهت، شیانین وی ژبو چاره سهر کرنا ئاریشه یان ب شیوه یه کی مه زن  
فچه نندار کی لی دهین"

فنورمان قینسینت پیل

ف

"بوچی ناڤی من دناڤ لیستا موچه خۆران دا ههیه؟" ئه فه ئیکه ژ وان  
پرسیارین گرنه یین تو بهرده وام ژ خو دکهی و بهرسقی ل سهر ددهی.

ههروه کی گه لهک جاران ئه فه چهنده روودهت، گه لهک کهس ب دروستاهی  
نزانن کا بوچی ناڤی وان دناڤ لیستا موچه خۆران دا ههیه، لی ههکه تو ژ  
ژ وان کهسان بی یین ته چ بیروکه ل سهر هندی نهین کا بوچی تو  
موچه ی وهردگری و پشتی تو کاری خو ئه نجام ددهی دی چ ئه نجام ب  
دهستخوڤه ئینی، دی گه لهک بو ته یا ب زهحمهت بیت باشترین شیانین

خۆ ب مەزىخى ژبۇ ئەنجامدانا كارى يان بۇ دەستقەئىنانا داھاتەكى پتر و پلە بلندكرنه كا زووتر.

ب شىۋەيەكى سادە ئەم دشىن بەرسقى ل سەر قى پرسىارى بدهىن. تو كاردكهى داکو هندەك ئەنجامىن تايەت ب دەستخۆقە بىنى. مووچە يانژى داھات تشتەكه تو بەرامبەر چەنداتى و چەوانيا وى كارى وەردگرى يى دگەل كەسىن دى ب ھەقىشك ئەنجام ددهى ژ پىخەمەت دروستكرنا بەرھەمەكى يان پىشكىشكرنا خزمەتەكى كو بكر بەرامبەر وى بەرھەمى يان خزمەت پاران ددەت.

كارى تە دەيتە دابەشكرن بۇ سەر پىنج ھەتا ھەفت بواريىن بەرھەمى و گەلەك يا دگمەنە كو پتر بيت. ئەق چەندەژى دەرپرپىن ژ ئەنجامىن تە دكەت يىن ب شىۋەيەكى تەمام و ئەرىنى بەرپرسيارىيىن تە پر دكەن، ھەروەسا ھارىكاريا پىكخراوا تە دكەن تو ب ھەمى شيانين خۆ قە پىشكدارى.

بواريى ئەنجامى سەرەكى يى كارى ئەو بوارە كو تو ب شىۋەيەكى تەمام ژى بەرپرسيارى. ئەگەر وى ئەنجام نەدەى، كەسەكى دى ژى ئەنجام نادەت. ھەروەسا بواريى ئەنجامى سەرەكى چالاگىەكە ئەنجامدانا وى يا لىن كونترۇلا تە. ئەق بوارە بيتە ئەگەرى بەرھەم ئىنانا بەرھەمەكى دەرەكى و پاشى دبيتە بەرھەمەكى داھاتى.

بواريى ئەنجامىن سەرەكى وەكى فرمانىن زىندى يىن لەشى مروقى نە، وەكى وان فرمانىن ب پىكا فشارا خوینی و لىدانىن دلى و ھەناسەدان و چالاگىيىن پىللىن مىشكى دەيتە دەرپرپىن. بەرزەبوونا يان ئەنجامەدانا

هەر ئىك ڙ ڦان فرمانان دببته ئەگەرى مرنا مروڤى. ب هەمان پىك،  
سەرنەكەفتنا تە ژبۆ ئەنجامدانا بواری کارى خو ى پاستەقینه پەنگە  
بببته ئەگەرى ژدەستدانا وى کارى.

### حەفت خالین مەزن د کارگىرى و فروتنى دا

بوارىن ئەنجامىن سەرەكى يىن کارگىرى پىكدەين ڙ پلاندانان، پىكخستن،  
کارمەندى، برىکاری، سەرپەرشتىكرن، پىقان و نڤسىنا راپۆرتان. ئەڤه  
ئەو بوارین يىن هەر پىڤه بەرەك پىدڤيه ئەنجامان تىدا ب دەستڤه بببیت  
داكو د بواری بەرپرسىارىيا خو دا ى سەرکەفتى بببیت. هەبوونا لاوازی د  
هەر ئىك ڙ ڦان بوارین دا پەنگە بببته ئەگەرى ب دەستڤه ئىنانا ئەنجامىن  
نەباش و سەرنەكەفتنا وى پىڤه بەرى.

بوارىن ئەنجامىن سەرکەفتنى يىن فروشتنى پىكدەين ڙ پىشبینىكرنى،  
دروستكرنا پەيوەندیان و باوەرى، دەستنىشانكرنا تىشتىن پىدڤى،  
نىشاندانەكا پارىكەر، بەرسڤدانا نەپازىبوون و پىشنىاران، گرتنا جهى  
كارى و ب دوماهى ئىنانا وەرزى فروشتنى و دەستپىكرنا وەرزەكى نوو  
ى فروشتنى (بۆ نموونە دەمى وەرزى زڤستانى ب دوماهى دەيت پىدڤيه  
فروشتىار جلكىن زڤستانى پاكەت و دەست ب فروشتنا جلكىن بهارى  
بكەت). ئەنجامدانا هەر ئىك ڙ ڦان بوارین ب شىوہەكى لاواز دى بببته  
ئەگەرى ەندى بەرھەم كىمتر بهببته فروتن و دوور نینه ەندەك جاران  
بببته ئەگەرى نەسەرکەفتنا خۆدانى وى شولى.

هر كارى تو ئه نجام بدهى، پيډفيه ته هندك كليڤن شاره زايى يين  
 سهره كى ل دور كارى خو هه بن ژپيخه مهت هندى تو بيه فروشياره كى  
 سهره كفتى. ئه داخا زايه بهرده وام دهينه گوهورپين، پيډفيه تو هندك  
 شيوازين هه قركيى ل دهف خو پيشيخى ب تايهت وان شيانان يين  
 هاريكاريه ته دكن كارى ل بهرى هه مى تشتان ئه نجام بدهى. لى بواريين  
 ئه نجامان يين سهره كى بواريين سهره كينه د كارى ته دا و  
 دهستينيشانكه ريئ سهره كفتن و شكه ستنا ته نه د كارى دا، ئه رى تو  
 دزاني ئه و بوارجنه ؟

### روھنى و ناشكه رايى كليكا سهره كيه

خالا دهستپيكرنى ژيو ب دهستقه ئينانه كا بلند د كارى ته دا ئه وه تو  
 بواريين ئه نجامين خو يين سهره كى دهستنيشان بكهى. تو دشيى  
 گه نكه شى دگه ل پيڤه بهرى خو يى كارى بكهى. بزافى بكه فان بواران بكه  
 ليسته كا بهرپرسياريين خو يين هه ره گرنگ، ههروه سا خو ژهندي پشت  
 راست بكه كو كه سين ل سهر ته دا ويى د ئاستى دا ته دا ويى ل بن ته  
 دا ژى ل سهر قى چهندي د پازينه .

ب نمونه، بو كه سه كى فروشييار، ب دهستقه ئينان و دامه زراندا نا كه سين  
 خودان شيان بواره كى ئه نجامان يى سهره كيه. ئه چالاكيه د سهره كينه  
 ژبو چوونا دناڤ پروسيسا فروتنى دا. ههروه سا ب دوماهى ئينانا وه رزى  
 فروتنى ژى بواره كى دى يى سهره كيه. ده مى هه قركى په يدا دبیت، دبیته

ئەگەر ئۇ ھاندانا چالاكىيىن گەلەك كەسىن دى ژېئۇ بەرھەم ئىنان و فرۇشتنا  
وى بەرھەمى يان پېشكىشكرنا وى خزمەتى.

دەربارەى خۇدانىن كۇمپانىيان يان پېئەبەرېن بېھئىنانى، گەنگەشەكرن ل  
سەر قەررېن بەنكى پەنگە بواری ئەنجامان يى سەرەكى بېت. ھەرۋەسا  
دامەزراندنا كەسىن خۇدان شىيان و ژېھاتى و گەنگەشەكرن دگەل وان ژى  
ھەردو بوارین ئەنجامان يىن سەرەكىنە .

بۇ كارمەندىن پېشوازيى يان سكرتېران، نقيسینا نامەيان و بەرسفدانا  
تېلەفونان و قەگواستنا تېلەفونان بۇ جھېن پېدقى ب شىۋەيەكى ب لەز  
و كارا، دەينە ھەژمارتن بوارین ئەنجامان يىن سەرەكى. شىيانىن خەلكى  
ژېئۇ ئەنجامدانا قان ئەركان ب شىۋەيەكى ب لەز و كارا، مووچە و  
بلنداكركنا وان دەستنىشان دكەت.

رېسا: لاوازترين بواری ئەنجامى تە يى سەرەكى ل بلندترين جھ دەيتە  
دانان ب پەنگەكى تو دشىي ھەمى ئەرك و شىيانىن خۇ يىن دى ب  
كاربىنى.

ئەق رېسايە دېئىت ھەرچەندە ھەكە تو نەيى ئاسايى بى د ھەر شەش  
بوارین ئەنجامىن سەرەكى دا، پېرپابوونا تە يا لاواز ل بواری ھەفتى دى  
تە بەرھەق پاشقە بەت و دى بوتە ديار كەت كا تو چەند يى سەرەكەفتى  
بووى د شەش بوارین دى دا. ئەق لاوازيە دى ۋەكى ئاستەنگەكى بېت ل

هه مبهه کاریه گه ریا ته و دی به رده وام بو ته بیهته جهی دلساپوون و لاوازی.

بو نموونه، دانوستاندن بواره کی نه جامین سهره کیه ژبو پیتفه به ران. نه ژ نه رکه خاله کا نافنجی یه کو هاریکاریا پیتفه به ری دکهت کا چه و دی شولی خو ب پیتفه بهت و هندهک نه جامان ب پیکا که سین دی ب دهستخو فیه ئینیت. نه و پیتفه به ری شیانین دانوستاندن نه بن، پهنگه نه و نه شیت شیانین خو ب شیوهیه کی باش بکارینیت و پاشقه بزقریت. شیانین دانوستاندن یین لاواز ژی هندهک جاران دبه نه گهری شکهستنی د کاری دا.

### پیرابونین لاواز دبه نه گهری نا ئیخستنی

ئیک ژ نه گهرین سهره کی یین پاشیخستنی ل جهی کاری نه وه کو موقد ژ وان کار و چالاکیان و وان جهان دوور دکهتن یین کو به ری هینگی ب شیوهیه کی لاواز هاتینه نه جامدان. ل شوینا دانانا هندهک ئارمانج و پلانکا باش یا کاری ژبو چاککرنا نافودهنگیا وی بواری، پتیریا خه لکی خو ژ وی بواری ددهنه پاش و نه ژ چهنده ژی پهوشی ئالوزتر لی دکهت.

به روقاژی قی چهندی نه وه کو چند تو بواره کی دا باشت لی بهی، پتر دی هییه هاندان کو وی کاری باشت نه جام بدهی و کیمتر کاری خو پاشیخی و دی زووتر شی ب دوماهی ئینی.

پاستیا قی چەندی ئەوێ کو هەر مەوێهێکی خالێن ب هیز و خالێن لاواز  
یێن هەین. ناییت ب چ پەنگان بەلگەیان بۆ شاشیێن خۆ بیێی و  
بەپەقانیێ ژ خالێن خۆ بیێن لاواز بکەیی و خۆ دروست دەریخی، بەلکو ل  
شوینا وی شاشیێن خۆ دەستنیشان بکە و بزاقی بکە چارەسەر بکە.

بلا تە ھەندەک ئارمانج ھەبن و پلانەکا باش ژبو ب دەستقەئینانا قان  
ئارمانجان بدانە داکو ببیە کەسەکی باش د ھەر ئیک ژ قان بواران دا. ب  
تنی ھەزرا خۆ بکە! تو دشیی ب تنی بسپوریەکا خۆ یا قەبەر ژ گوپیەکا  
پیروونی خۆ ل جھێ کاری لادە.

### پرسیارا مەزن

ل قێری پرسیارەکا مەزن یا ھە پەنگە تو بەردەوام ژ خۆ بکە و  
بەرسقی ژ ل سەر بدە: "بسپوریەکا ب تنی، ئەگەر ئەز پێشبێخم و ب  
شیوہیەکی باش ئەنجام بدەم، ئەری تو بیژی دی کاریگەریەکا ئەری یا  
مەزن ل سەر پیقاژوویا من یا کاری ھەبیت."

ژ پێخەمەت ب پێقەبەرینا پیقاژوویا خۆ یا کاری، پێدقیە ب درێژاھیا ژیاننا  
خۆ تو قی پرسیارێ ژ خۆ بکە. دەمی تو بەرسقا قی پرسیارێ ددە  
تەماشە خۆ بکە، پەنگە تو ب خۆ بەرسقا وی ب زانی.

ژبو ب دەستقەئینانا بەرسقەکا دروست، پرسیارا پێقەبەری خۆ یی کاری  
یان ھەقائێن خۆ بیێن کاری بکە، ھەر ھەسا تو دشیی پرسیارا ھەقائێن خۆ  
بیێن دی و ئەندامێن خیزانا خۆ ژ بکە. خۆ بەرسقا وان چ بیت، تو



به‌رده‌وام ل وی به‌رسقی بگهره و کاری خۆ ب باشی ئەنجام بده ژ  
پێخه‌مه‌ت ب ده‌ستقه‌ئینانا سه‌رکه‌فتنی د قی بواری دا.

ده‌نگوباسی خۆش ئه‌وه مروقی شیانین فی‌ربوونی بۆ هه‌می بسپوریین  
کاری و بازگانیی هه‌نه، ئه‌گه‌ر که‌سه‌کی دی ژ یی زیره‌ک بیت ده‌مان  
بوارین ئەنجامین سه‌ره‌کی، ئە‌ق چهنده به‌لگه‌یه ل سه‌ر هندی تو ژ  
دشیی وه‌کی وی ببیه که‌سه‌کی زیره‌ک و سه‌رکه‌فتی ب تنی ئه‌گه‌ر تو  
بریارئ ل سه‌ر قی چهندی بده‌ی.

ئیک ژ ب له‌زترین و باشت‌ترین پیکین کو دشی‌ت ببیه ئه‌گه‌ری پاره‌ستاندا  
پاشئ‌ئ‌خستنی و ئە‌نجامدانا کاره‌کی مه‌زنتر د وه‌خته‌کی کیم دا ئه‌وه کو  
مرو‌ق ب شیوه‌یه‌کی ته‌مام ببیه که‌سه‌کی سه‌رکه‌فتی د بوارین ئە‌نجامین  
خۆ یین سه‌ره‌کی دا. ئە‌ق چهنده ژ یی ژ هه‌می وان کارین دی گرنگ‌تره یین  
تو د ماوی پیفازوویا کاری خۆ دا ئە‌نجام دده‌ی.

ف

ف

ف

ف

ف

ف

ف

## به قا خو بخو

### (ئارمانجا خو بجه بينه)

1. بوارين ئه نجامين خو يين سهره كي د كاري خو دا دهستنيشان بكه. ئهري ئه وچ بوارن؟ ههميان ل سهر بوارين خو يين سهره كي بنقيسه يين كو ل سهر ته پيدقيه ب شيويه كي باش ئه نجام بدهي. بو ههر بواره كي نمره كي ژ ژماره ئيك ههتا ژماره دهه بده خو. ل دووقدا كليه كي بو بسپوريه كي دهستنيشان بكه، ئه گهر ته ئه فچهنده ب شيويه كي باش ئه نجامدا، پهنگه ئه فچهنده دهه مي كاري ته دا هاريكاري ته بكهت.
2. قى ليستي دگهل خو ببه و ههره دهف ريغه بهري خو و دانوستاندن دگهل بكه. پيدقيه تو شيرت و بوچوونين وي ل بهرچاڤ وهبرگري. تو دشي ئه نجامين باشترب دهستخوفه بيني ب تني ل وهختي تو مفاي ژ بوچوونين ئاڤاكر يين خلكي دي وهردگري. ههروهسا ئه نجامين خو دگهل ستاف و هه قالين خو يين كاري ژي گهنگه شه بكه و بوچوونين وان وهريگره.
3. بزاڤي بكه خو فيري هندى بكه ي كو قى كاري ب شيويه كي ريڤخستي د دريژاها پيڤاژويا خو يا كاري دا ئه نجام بدهي. چ جاران ژ باشتريكرن و چاكرني نه پاره وهسته. ئه ف برياره ب تني دشييت ژيانا ته ب گوهرت.

ف:

ف:

ف:

ف:

ف:

ف:

ف:

ف:

ف:

ف:

ف:

ف:

ف:

ف:

ف:

ف:

ف:

ف:

ف:

ف

## نیاسایا سی تستان ب کارینه

ف

"کاری خۆ ئەنجام بدە ل دووف شیانین خۆ و کا ته چ ههیه و کا تو ل  
فکیفه ی"

فتیودور رۆزه لفلت

ف

سی ئەرکین سهرهکی یین تو ئەنجام ددهی، پریهاترین شیانین ته  
پیکدینن یین کو تو پیشکیشی جهی خۆ یی کاری یان دهزگههی خۆ  
دکهی. شیانین ته ب شیوهیهکی هور قان ههرسی ئەرکین سهرهکی  
دهستنیشان دکهت و ل دووڤدا ژبو داکوکیکرنی ل سهر قان ههرسی  
ئهران دهم تشتهکی سهرهکیه ژبو ته داکو ب باشرین شیوه قان ئهران  
بجه بینی. دهلیقی بدە من ئەز چیرۆکه کا راسته قینه ژبو ههوه فهگیرم.

پشتی بورینا سی هه یقان ل سهر پشکداریا وی د خۆله کا راهینانی دا  
دگهل من ل بازیری سان دیاگوو، "سینتیا" پابووڤه و بو گروپی دگهل  
خۆ دهست ب فهگیرانا سهرهاتیا خۆ کر. وی گوت:

"بهری 90 رۆژان دهمی ئەز هاتیمه قیری، ته بانگهشا هندی دکر کا  
چهوا د ماوی دوازه هه یقاندا دی بهره می مه دووچارکی لی هیّت و دهمی

مهییٰ فالاً ژى دى پتر لى هیټ. هه رچه نده هوسا دیاردکەت کو تشته کی  
نه به رئاقله لى من بریاردا ئەز بزاڤی ژبو ئەنجامدانا وی چەندی بکەم."

"ل روژا ئیکی، ته داخاز ژ من کر لیسته کی به رهه ف بکەم و هەمی وان  
تشتان تیدا بنقیسم یین ئەز د ماوی حەفتیه کی دا یان هه یفه کی دا  
ئەنجام ددهم. من حەفده ئەرك تیدا نقیسان کو ل جهی کاری ئەز  
به پرسیارم ژ ئەنجامدانا وان. ئاریشا من ئەبوو کو ئەز ب شیوهیه کی  
ته مام یا هه پشیم و بی تاقەت بوویم دگەل کاری. روژانه نیزیکی 10-  
12 دەمژمیران و شەش روژان د حەفتیه کی دا من کاردکر، ژبه ر هندی  
من وهختی پیدقی نه بوو ئەز دگەل هه قژینی خۆ و هه ردوو زاروکین خۆ  
یین بچوک بورینم، لى من چ پیکین دى نه بوون خۆ ژ قی ئاریشی قورتال  
کەم."

"بۆ ماوی پتر ژ هه شت سالان من دگەل کومپانیه کا پرۆژه یان کاردکر کو  
پیشکەفتنه کا ب له ز د بواری ته کنولۆژیایی دا بخۆڤه دیتبوو. لى هەمی  
گافان شولی من هند گەله ک بوو و ئەز هه ر یا مژوول بووم و من چ وهخت  
ژبو بیهتفه دانى نه بوو."

### کارەك بۆ روژى هەمی

ئەو یا به رده وام بوو ل سەر چیرۆکا خۆ. "پشتی من ئەف لیسته به رهه ف  
کری، ل دووڤدا ته ئەف پرسیاره ژمن کر: ئەری هه که پرسیاری ژ ته بکەم  
کا تو دى کیژ ئەرکی دناڤ قی لیستی هه لیزیری یی پتر ژ هه میان مفا تیدا

ژبو کومپانیا ته؟ من ئه ركه ده ستنيشانكر كو گه له ك يى ب سانه هى بوو  
و پاشى من بازنه ك ل دور ژمارا وى ئه ركى كيښا.

"پاشى ته پرسىار ژ من كرهځه: باشه ئه گهر تو بشيى كاره كى ديژى ژ  
ئه ركين دناځ قى ليستى دا ئه نجام بدهى، دى كيژكى هه لېژيرى دكو بيته  
دووه م چالاكيا ته دگهل كومپانيى؟ پشتى من ئه ركى دوى ژى  
ده ستنيشانكرى، جاره كا دى ته هه مان پرسىار ژ من كر كا سييه م ئه رك  
كيژكه ئه ز بشييم ئه نجام بدهم."

"ل دووځدا ته تشته ك گوته من كو بوم وهكى شوكه كى بوو، ته گوته من  
نيزىكى 90٪ ژ ئه و خزمه تا ئه ز پيشكيښى كومپانيى دكه م، بهايى وان  
يى د ځان هه رسى ئه ركان دا. ئه ركين دى يين دناځ ليستى دا ب تنى  
ئه ركين ته مامكه رن يان پشته ځان ب هه رسى ئه ركين ته يين سه ره كى و  
دشيانين ته دا هه يه تو ځان ئه ركان ب كه سه كى دى راسپيرى يان ئه نجام  
نه دهى يان پاشبيځى."

### كارى ب له ز به رى هه ميان ئه نجام بده

سينتيا يا به رده وام بوو ل سه ر چيروكا خو: "من ته ماشه ي ځان هه رسى  
ئه ركان كر، ب راستى ژى ئه ځه ئه و ئه رك بوون يين پتريا ده مى من ل  
كومپانيى ب ئه نجامدانا وانځه دبورى و ب پيكا وان من باشتين خزمه ت  
پيشكيښى كومپانيى دكر. ئه ځ چهنده ل روژا ئه ينيى بوو، ل روژا  
دوووشه مبيى ده مژميږ 10 سپيډى ئه ز چوومه ده ف پيځه به رى خو يى  
كارى و من گوته كو من تشته كى نوو يى ئاشكه را كرى. من گوته وى ئه ز

پیدئى ب كه سهكى دى مه كارى ژ پيش منقه بكهت ب تنى ئەڤ هه رسى  
 ئهركه نه بن. من گوتى ئەگه ر ئەز ب دريژاھيا رۆژى ب تنى ل سهر فان  
 ئهركان كاريكه م دى شيم دووچاركى پتر خزمهتا كومپانيى كه م. ل دووڤدا  
 من گوتى ئەگه ر ئەو خزمهتا ئەز پيشكيش دكه م دووچاركى لى هات ئه رى  
 تو ژى دى مووچى من دووچاركى لى كه ي.

ل دووڤدا وى گوت: "پيڤه به رى گوته من: تو راست دبىژى، ئەڤه ئەو سى  
 گرنگرين ئهركن ل كومپانيى يين تو ب ئەنجامدانا وان پادى و ههتا نوكه  
 تو شيابه فان ئهركان ب باشترين شيوه ئەنجام بده ي. ئەز دى هاريكاريا  
 ته كه م و كارين ته يين دى يين ساده و بچوك ب كه سهكى دى پاسپيرم  
 داکو دهمهكى پتر بوته بمينيت ژبو ئەنجامدانا هه رسى ئهركين ته يين  
 سه رهكى. ئەگه ر خزمهتا ته پتر لى هات، دى مووچى ته ژى پتر ليكه م."

## ژيانا خو ب گوهره

سينتيايى چيروكا خو كورتر ب گوتنا: "وى گوتنا خو بجهئينا و منژى  
 كارى خو، وى سوزا خو بجهئينا. وى هاريكاريا من كر و كارين من يين  
 بچوك ب كه سهكى دى پاسپيرين و فى چهندي وه ختهكى زيده تر بو من  
 پهيداكر ئەز هه ر سى ئهركين خو ب باشترين شيوه ئەنجام بده م، د  
 ئەنجامدا پشتى بورينا سيه رۆژان ئەز شيان به رهه مى خو دووچارهكى  
 ليكه م و داهاتى من ژى دوجاركى لى هات."

"ب ماوى پتر ژه شت سالان من گه لهك خو زهحمهتا ددا و بو ماوهيهكى  
 دريژ كاركر، لى ب تنى د ماوى هه يڤهكى دا ئەز شيان داهاتى خو

دووجارکی لی بکهم ئەوژێ پشستی کو من هیزوشیانین خۆ هەمی ئیخستینه سەر وان هەرسی ئەرکین سەرەکی یین ئەز دشیام ب باشتەین شیوه ئەنجام بدەم. نه بهس تنی ئەقە، به لکو ل شوینا رۆژانه ئەز بو ماوی دەه هەتا دوازدە دەمژمیران کاربکەم، ئیدی ژ دەمژمیر 8:00 سپیدی هەتا 5:00 ب تنی من کاردکر و وەختی خۆ یی دی هەمی دگەل هەقژین و زاروکی خۆ د بوراند. داکوکیکن ل سەر ئەرکین خۆ یین سەرەکی بو ئەگەر ژیاننا من بهیته گوهرین."

چ پینەقیت گرتگرتین پەیف دناق جیهانا کاری دا پەیف "بەشداریکن" ه، پاداشتی ته یی دارایی و دەروونی بەردەوام پەیوەندیەکا راستەخۆ هەیه دگەل ئەنجامین ته و دگەل بهایی بەشداریا ته. ئەگەر ته بقیت پاداشتی خۆ زیدە بکە ی پیدقیه تو پتر داکوکی بکەیه سەر وان ئەرکان یین بهایی وان پتر. پیدقیه تو خۆ ته رخان بکە ی ژبو بەشداریکنا ئەنجامین پتر دگەل کومپانیا خۆ و سی ئەرکین سەرەکی بەردەوام باشتەین بەشداری هەیه.

## شیوانی لیستا ب لەز

ل قیری راهینانهک هەیه ئەم دگەل بەشداریوین خۆ ل دەستپیکا پرۆسیسی بکاردینین. ئەم دی شیتەکی بەرپەران دەینهقی و ل دووقدا دی بیژینی: "د ماوی سیه چرکان ب تنی دا، هەرسی ئارمانجین خۆ یین سەرەکی د ژیاننی دا نوکه بنقیسه."



مه تيڀينيا هنديٰ ڪر ده ميٰ خه لڪي ب تنيٰ ماويٰ سيه چرڪان هه بن رڳو  
 نقيسينا هه ر سئ نارمانجين خو يين سهرهڪي د ژيانئ دا، بهرسقن وان  
 هند د هوور و دروست بوون هه روهڪي ته سيه خولهڪ يان سئ ده مژمير  
 داينيٰ رڳو نقيسينا ڦان هه ر سئ نارمانجان. ل وي ده مي، ميشڪي وان  
 باشت ڪاريٰ خو ڪرو هه ر سئ نارمانجين وان يين سهرهڪي ژ سهريٰ وان  
 هاتنه دهريٰ و ڪهفته سهر به ريهري. هه لبت ڪه سين پشڪدار گه لڪ ب  
 ڦي پاهيناني ڪه يفخوش دبوون.

د نيزيڪي 80% ژ حاله تان دا يان پتر، پتريا خه لڪي سئ نارمانجين  
 هه ڦيشڪ يين هه ين نه وڙي: نارمانجين دارايي و ب ده سته ئينانا ڪارهڪي،  
 نارمانجين ڪه سايه تي و په يوهنديين خيزاني و نارمانجين ساخه مي و  
 لهش سفڪي. د راستي ژي پيڌقيه هه مي خه لڪي نه ڦ نارمانجه هه بن  
 چونڪي نه ڦه هه رسي گرنگترين بواريٰ ژيانا مروقي نه. نه گهر تو  
 ليستهڪي به رهه ڦ بڪهي و هه ر هه رڪهڪي ژ ژماره ئيڪ هه تا ده هي بدهي،  
 ئيڪسهر دي بؤ ته ديار بيت ڪا ڪيژ نه رڪين ته ژ هه ميان گرنگترن.

ل دووڦدا، د ماويٰ پروگراميٰ خو يي پاهيناني دا، مه نه ڦ پرسياره ژ  
 به شدار بوويان ڪرن:

1. نهري سئ گرنگترين نارمانجين ته يين ب ده سته ئينانا ڪاري د  
 ژيانئ دا چنه؟
2. نهري سئ گرنگترين نارمانجين ته يين په يوهنديين خيزاني د  
 ژيانئ دا چنه؟
3. نهري سئ گرنگترين نارمانجين ته يين دارايي د ژيانئ دا چنه؟

4. ئەرئى سى گرنڭىزىن ئارمانجىن تە يىن ساخلىمى د ژيانى دا

چنە ؟

5. ئەرئى سى گرنڭىزىن ئارمانجىن تە يىن كەسايەتى د ژيانى دا

چنە ؟

6. ئەرئى سى گرنڭىزىن ئارمانجىن تە يىن جفاكى د ژيانى دا چنە ؟

7. ئەرئى سى مەزىنترىن ئارمىشەيىن تە د ژيانى دا چنە ؟

دەمى تو داکوگىيى ل سەر خۆ دكەي بەرسفا فان پرسىاران د ماوى سىھ  
چرکەيان يان كيىمتر دا بەرسف بدەي، بەرسقىن تە دى د مەندەھوش بن.  
خۆ ھەكە بەرسقىن تە د چەوا بن، لى ئەق چەندە دەرپرېنىي ژاودانىن تە  
يىن ژيانى د دەمى نوکەدا دکەن. ئەق بەرسقه دى بىژنە تە کا ب  
دروستاهى چ تشت د ژيانى دا بو تە يى گرنڭە.

دەمى تو ئارمانجىن خۆ د نفىسى و پاشى ل دووڤ پىشەنگيا وان پىژ  
دکەي و پىک دىخى و ل دووڤدا ھىزا خۆ ھەمىي د ئىخى سەر ئارمانجا ژ  
ھەميان گرنڭىز و دەست ب ئەجامدانا وى دکەي، پىدقىە دگەل فان  
تشتان تو تتشەكى گەلەك گرنڭ بىرنەکەي ئەوژى ئارمانجا تە يا ژ  
ھەميان مەزىنتر د ژيانى دا ئەو بيت تو ژيانەکا بەختەوەر و ساخلىم و  
درىژ بورىنى.

### پىڭخستىن پىڭکە ژىو ب دوماهى ئىنانى

ئەگەرئى سەرەكى يى پىڭخستىن دەمى ئەو داکو تو ب شىيى ب  
شىۋەيەكى سەرکەفتيانە وان کارىن خۆ يىن گرنڭ ل کومپانىي يان جەي

شولی ب دوماهی بینی و ژ پیخه مهت هندی داکو دهمه کی زیده تر بوته  
ژیه رقه بمینیت و تو وی دهمی زیده بو ژیا نا خو یا که سایه تی بکارینی  
داکو هست ب به خته وهری و ژخو پارزیوونی بکه ی.

نیزیکی 85٪ ژ به خته وهریا ته دژیانی دا ژ وی به خته وهریا په یوه ندیین  
ته دگهل که سین دی دهیت ب تاییه ت نه و که سین نیزیک و گرنگ بوته  
زیده باری نه دنامین خیزانا ته. خالین دهستنی شا که رین کوالیتیا  
په یوه ندیین دگهل که سین دی پشت به ستنی دکه نه سهر وی ماوه ی یی  
تو دگهل وان که سان د بورینی یین تو چه ز ژ دکه ی و نه وژی چه ز ژ ته  
دکه ن.

مه رهم ژ پیکسختنا دهمی نه وه داکو ته دهمه کی زیده تر هه بیت دگهل  
وان که سان بورینی یین بو ته د گرنگ و تو چه ز ژ دکه ی و دگهل وان تو  
هست ب خوشی و به خته وهریه کا مه زن دکه ی.

**پس: چه وانی دهمی ل جهی کاری دهیته پیقان، لی چه نداتیا دهمی ل  
مال دهیته پیقان.**

**ل دهمی خو یی کاری ههمی وهختی خو بو کار کرنی ته رخان بکه**

ژ پیخه مهت پاراستنا هه قسه نگیا ژیا نا خو، پیدقیه تو ههمی دهمی خو  
یی جهی کاری ب تنی ژبو کار کرنی ته رخان بکه ی. دهمی تو دچی ه سهر  
شولی خو، ناریشه و نه رکیڼ خو یین دی هه میان بده لایه کی و ب تنی



## هه‌سه‌نگی نه تشته‌کی ب که‌یفا مروّی یه

ئیک ژ گوتنن گریکی یین که‌فن ئه‌و بوو: "ناقنجی و میان‌پره‌وی د هه‌می تشتان دا". پید‌قیه تو هه‌سه‌نگی ب‌یخه دناقه‌را ژيانا خو یا کاری و ژيانا خو یا که‌سایه‌تی دا. پید‌قیه تو پ‌یسه‌نگی ب‌یخه د لیستا کارین خو دا و داکوکی ل سهر گرن‌گترین ئه‌رکین خو بکه‌ی. پید‌قیه هه‌می گافان ئه‌و چه‌نده ژبیرا ته نه‌چیت کو ئه‌گه‌ری سهره‌کی یی کارکرنا ته ئه‌و داکو تو خوشیی ب ژيانا خو یا که‌سایه‌تی دگه‌ل مال و خیزانا خو بورینی.

گه‌له‌ك جاران هنده‌ك كه‌س ده‌ینه ده‌ق من و پرسیار دکه‌ن: "ئه‌ری چه‌وا ئه‌ز دی شیم هه‌سه‌نگیه‌کی ئیخمه دناقه‌را ژيانا خو یا کاری و ژيانا خو یا که‌سایه‌تی دا؟"

ئه‌ز پرسیار ژ وان دکه‌م: "ئه‌ری یاریکه‌رین په‌هله‌وان بو ماوی چه‌ندی هه‌سه‌نگیا خو دپارین ده‌می ئه‌و ل سهر وه‌ریسکه‌کی زراف ب پ‌یقه دچن؟ پشتی هزرکرنه‌کا کیم، ئه‌و دبیزن: "ب دریزا‌هیا ماوی ئه‌و ل سهر وه‌ریسکی ب پ‌یقه دچن."

ئه‌ز دبیزم: "ئه‌فه‌ژی هه‌مان کاودانه، پید‌قیه مروّ ژی به‌رده‌وام هه‌سه‌نگیا خو دناقه‌را جهی کاری و ژيانا خو یا که‌سایه‌تی دا ب پاریزیت."

ئارمانجا ته دقیت ئه‌و بیت کو تو باشترین شیانین خو ل جهی کاری ب مه‌زیخی داکو باشترین خزمه‌ت پ‌یشک‌یش بکه‌ی و خوشیی ژ جهی خو یی کاری بینی. د هه‌مان ده‌مدا، پید‌قیه هه‌می گافان ل بیرا ته‌بیت کو

"دڦيٽ ب دريڙاھيا پڻکي تو بيھن ڪهيه گولان." چ جارن بهري ڇو ڙوي  
 پاستي نه ده پاش ڪا بوچي تو ڇو زھمھت ددهي و ڪاردڪهي و ڪا  
 بوچي تو بڙاڻي دڪهي گهله ڪاري د وهختي ڇو يي دهسٽنيشانڪري دا  
 بڪهي. ههلبهت ڙيه رهندي يه ڊاڪو تو ڪارتيڪرني ل دهمي ڇو يي دگهل  
 خيزاني و ڪهسيڻ دي نهڪهي چونڪي چهند تو پتر دهمي ڇو دگهل وان  
 ڪهسان بوريني يين گرنگ د ڙيانا ته دا و تو ههڙي دڪهي دي پتر ههست  
 ب بهخته وهري و خوشيي ڪهي.

## به قا خو بخو (ئارمانجا خو بجه بينه)

1. سى ژ گرنگترين ئەرکين خو يين تو ل جهى كارى ئه نجام ددهى دهستنيشان بکه. پرسيارى ژ خو بکه: "ئه گهر ئه ز بشيم روژى ههمى ب تنى ئيك کار ئه نجام بدهم، ئه رى ئه و كيژ کاره دشيت ژ ههميان پتر خزمه تى بگه هينته جهى من يى كارى؟" قى پاهينانى دوو هه تا سى جارن ئه نجام بده. هه رده مى ته هه رسى ئه رکين خو يين سه ره کى دهستنيشانکرن، داکو کيى ل سه ر ئه نجامدانا وان بکه.

2. گرنگترين سى ئارمانجين خو يين سه ره کى د هه ر ئيك ژ بواريين ژيانا خو دا دهستنيشان بکه. قان ئارمانجان ل دووڤ پيشه نگيى ريکبيخه و پالانه کى ژبو ئه نجامدانا وان بدانه و روژانه ل دووڤ قى پالانى هه ره. تو دى مهنده هوش ميني ژبه ر وان ئه نجامين تو ل دوماهيا هه يقى يان سالى ب دهستخوڤه دئيني.





ئەڭ چەندە ۋەكى ھىندى يە دەمى تو ھەمى كەلۈپەلەن دروستكرنا  
خارنەكى ل بەر سىنگى خۇ بەرھەڭ دكەي بەرى كو تو دەست ب چىكرنا  
ۋى خارنى بكى. تو دى ھەمى كەلۈپەلان دانىە سەر مېزەكى ل بەر  
سىنگى خۇ و پاشى ب ئىك پىنگاڭ تنى دى خوارنەكى ژى دروست كەي.

ل دەستپىكى مېزا ل بەر سىنگى خۇ يان جھى خۇ يى كارى ياقز بكة ب  
رەنگەكى تو بزانى ب تنى ئىك ئەرك يى ل بەر سىنگى تە. ئەگەر پىدقى  
كر، ھەمى تىشتان بدانە سەر عەردى يان مېزەكا ب پەخ خۇڧە. ھەمى  
پىزانىن و راپۆرت و ھووردەكارى و بەرپەر و كەلۈپەلەن پىدقى يىن كارى  
يىن كو تو دى ژېۋ ئەنجامدانا ئەركەكى پىدقى بىي كوم بكة. قان تىشتان  
ھەميان ھوسا نىزىكى خۇ بكة كو دەستى تە بگەھىتە ھەميان بىي خۇ  
ھەر جار رابىيەڧە يان خۇ ب لقىنى.

خۇ ژ ھىندى پشت راست بكة كو تە ھەمى كەلۈپەلەن نقيسىنى و  
كومپىتەر و پاسوورد و ئىمەيل و ھەر تىشتى دى يى پىدقى ژېۋ  
دەستپىكرنا كارى يىن ھەين، پاشى ل سەر كاركرنا خۇ يى بەردەوام بە  
ھەتا كارى تە ب دوماھى دھىت.

جھەكى ئارام و باش و سەرنجراكىش بۇ خۇ بەرھەڭ بكة داکو زەۋقا تە ل  
كارى بدەت ب تايىبەت ھەكە ئەڭ كارە يى درېژ بيت و بۇ ماۋەيەكى درېژ  
ڧەكىشىت. يى پشت راستبە كو ئە و كورسىكا تو ب كاردىنىي يا ئارامە و  
پىشتا تە ھەمىي دپارېزىت و دھىلىت پىن تە بگەھنە سەر عەردى.

## جھهكى ئارام بۇ كارى خۇ بهرهمه فكه.

پريهرهمه مترین مروؤ ئهون يين هندهكى ژ وهختى خۇ دمه زىخن ژيو بهرهمه فكهنا جھهكى ئارام و باش بۇ هندى خوشىي ب دهمى خۇ يى كاركرنى ببهن. هه رچهند جهى ته يى كارى يى پاقرتر و خوشتر بيت، دى بۇ ته يا ب سانه هيتر بيت زووتر دهست ب كارى خۇ بكهى و باشتر نه جام بدهى.

ئيك ژ تهكنيكين ههره باش ژيو زالبون ل سهر پائىخستنى ئهوه كو بهرى دهست ب نه جامدانا كارى خۇ بكهى، بهرى هينگى ههمى تشتان بهرهمه فكهى. دهمى تو ههمى تشتان ئاماده دكهى و ههر ئيكى ب شيويهكى ريكوپيك ددانيه جهى وى، دى هز بۇ ته پهدايت زووتر دهست ب كارى خۇ بكهى.

## سيارى شولى خۇ ببه

جهى داخى يه كو ههكه گهلهك پهرتوك نه هاتبنه نقيسان، گهلهك پله و پايه نه هاتبنه برپقه برن و گهلهك گوهورين نه هاتبنه نه جامدان ژيهركو خهلكى پينگا فا ئيكى يا دهستپيكرنا شولى بهرى هينگى ئاماده نه كرىه.

روژنامه يا لوس نه نجلوس شيا هژمارهكا وى خهلكى ژ سهرانسهرى نه مريكا بكيشته دهؤ خۇ ئهوين هزا نقيسينا سيناريو يين فلان ههين و پاشى فان سيناريو يان ب فروشنه هندهك ستوديو و كومپانيين بهرهم ئينانا فلان. نهؤ كهسه هاتنه باژيرى لوس نه نجلوس و بۇ ماوى چهندين

سالان ل سهر کارین بهایی وان کیم کارکر ل دهمه کی کو وان خه ون ب  
نقیسینا سیناریویین فلما ن قه ددیت.

جاره کی رۆژنامه یا لوس نه جلوس په یامنیږی خو فږیکره دناڅ که سین  
به سداربوی ل ده قه را "ویشیر بولیفارد" و پستی هژماره کا خه لکی لی  
خرقه بووی، وی پرسیار ژیکر: "نهری سیناریویا ته گه هشتیه کیفه؟"  
نیزیکی 4\3 ژ وی خه لکی به رسفدا و گوت: "وهخته دی ب دوماهی  
هیت." ب پاستی ژی تشته کی نه خوش بوو ژبه رکو هیشتا پتريا وی  
خه لکی ده ست ب نقیسینا سیناریویین خو نه کربوو و ب چ په نگان خو  
ئاماده نه کربوو، ئانکو بیی خو به ره فکرن هاتبوونه ویری.

### به ره خو ونین خو قه هره

پستی تو ب شیوه یه کی باش خو به ره قه دکه ی، گه له ک یا گرنگه تو  
ئیکسهر به ره قه خو ونین خو قه بجی و ده ست ب کاری بکه ی و پینگاڅا  
ئیکي ده ست پی بکه ی خو هه که چهند یا ساده بیت.

ریسایا من بی تاییه ت دبیزیت "نیزیکی 80٪ ژ یا دروست نه نجام بده و  
پاشی یا مای پاستفه بکه." هزر نه که هه ر ل جارا ئیکي یان چهند  
جارین ئیکي دی کاری خو ب دوماهی ئینی به لکو دقیت ته به ری هینگی  
خو فیږی هندئ کر بیت کو تشته کی ئاسایی یه چهندین جاران توشی  
شکه ستنی بیی هه تا دوماهی دگه هیه سه رکه فتنی.

مه زنترين دورمنين دكهځنه پيكا مه يا سهركهفتني دا نه و نينه كو ته چ شيان نه بن يان دهليفه يين باش بو ته پهيدانه بن، بهلكو دورمنين مه زن ترپسه ژ شكهستني و په تكرني. پيكا نيكانه بو زالوونى ل سهر ترپسي نه وه تو وي كاري بكه ي يي تو ژي دترپسي. هه روه كي نيميرسون دبيرييت: "مرنا ترپسي تشته كي پشت راسته".

دهمي ته ب شيويه كي ته مام خو ناماده كر، بلا ته ويړه كي هه بيت پينگاڼا نيكى يا كاركرني هه بيت و تشتين دى ب سانه مي دى ل دووقدا هيڼ. پيكا په يداكرنا ويړه كي نه وه كو تو هوسا سه رده ريي دگه ل كاري بكه ي هه روه كي ته به ري نوكه ويړه كي بو نه جامدانا وي كاري هه ي.

### پينگاڼا نيكى ب هافيزه

دهمي تو هه مي تشتان ددانيه سهر سينگي خو، خو به ره هڅه بكه بو نه جامدانا كاري و زمانى خو يي له شى ب كاربينه ژبو پيرابونه كا باش. پاش ب شيويه كي راست ل سهر كورسيكي ب روبنه خاري بيى كو پشستا خو دهيه كورسيكي و به ره هڅه پاشقه خو پالده ي. هوسا خو دياريكه كو تو كه سه ي چالاك و كارا و خودان شيانى. پاشي دهستى خو بافيزه نيكه م برگه و بيژه خو: "نوكه دا دهست ب كاري بكه يڼ" و هه رده مي ته دهستپيكر، يي به رده وام به هه تا ب دوماه ي ده يي.

## به قا خو بخو

### (ئارمانجا خو بجه بينه)

1. باش تەماشەى مېزا خو يان جھى خو يى كارى بکە چ ل مال يان جھى دەوامى بيت. پرسىارى ژ خو بکە: "ئەرى کيژ جورى مروقان دى ل ژينگەهەکا وەكى قىرى کارکەت؟" هەرچەند جھى تە يى كارى يى ياقترتر و خوشتر بيت، دى پتر هەست ب ئارامىي کەى و زووتر دەست هاقىژيە کارى.

2. ئەفرۆکە دەست پى بکە جھى خو يى كارى پاقر بکەى و ب شيۆهەكى باش بەرهەف بکەى داکو تو يى ئامادەبى هەر وەختى تە قيا دەست ب ئەجامدانا كارى خو بکەى.

## فهر جاری ب تنی به پرمیله کی بیه

ف

ف

"که سین شیانین وان د ناقتی دشین نه نجامین باشتی ژ که سین دی ب  
دهستخوځه بینن نه گهر نه و هه می هیژوشیانین خو بدنه شولی و  
فداکوکی ل سهر کاره کی ب تنی دئی که دم دا بکه"

فسامویل سمیلز

ف

گوته کا که فن یا هه دیبژیت "نه گهر نه م پارچه کا عهردی ب یار ب  
پیچین دی یا ب زهحمهت بیت لی هه که نه م ب ئینجان ب پیچین دی که له ک  
ب سانههتر بیت "نانکو ده می مروځ کاره کی مهن بکه دی یی ب  
زهحمهت بیت لی هه که مروځ فی کاری دابهش که ته سهر چه ندین کارین  
بچوک، نه نجامدانا وان دی که له ک یا ب سانهه می بیت.

ئی که باشرین ریچین زالوونی ل سهر کریارا پاشیخستنی نه وه هزا تو خو  
نه دانیه ته سهر نه نجامدانا کاره کی که له ک مهن کو د شیانین ته دا نه بیت  
به لکو یا باشتی نه وه ل دهستیچی تو داکوکی ل سهر نه نجامدانا

کاره کی هوسا بکه ی کو د شیانین ته دا بیت. ئیک باشتین پیکان ژبو  
خوارنا به قه کا مه زن نه وه تو هر جار پرته کا وی بخوی.

فهیله سوفی چینی یی که فن لوتسو دبیریت: "قوناغا هزارا میلان ژ  
پینگا قه کی دهست پی دکهت." نه ف گوتنه ستراتیژییه کا مه زنه ژبو  
زالوونی ل سهر کریارا پاشئخستنئ و نه جامدانا گه له ک کاران د  
ماوه یه کی ب له ز و کورت دا.

### دهریازبوون ژ بیابانه کا مه زن

به ری چهن دین سالان نه ز دنا ف بیابانه کا گه له ک مه زن دا دهریازبوون  
دگوتنی بیابانا "ته نزه روفت" کو ل سهرده می نه ف روکه دکه فیه وه لاتی  
جه زائیر. ل وی ده می، نه ف بیابانه بو ماوی چهن دین سالان بوو ژلایی  
هیزین فرهنسی قه هاتبوو داگیرکرن و بنگه هین داگرتنا پانزینی د قالا و ژ  
کارکه فتی بوون.

دریژاهیا قی بیابانی نژیکی 500 میلان بوو و یا بی ئاف و خارن و  
گژوگیایی بوو هه تا وی پاده ی خو پیشیه ک ژی لی نه بوو. بیابانه کا گه له ک  
به رفره ه و په نگی وی یی زهر بوو و ژ هه می لایقه خیز که فتبوو سهر  
ئیک و گرکین بچوک دروست کریوون.

ل سالین برساتی، پتر ژ 1300 که سان د ناف وی بیابانی پا  
دهریازبوون، لی ژیه رکو پامالینا ئاخ ی به رده وام بوو نه گه ری به رزه کرنا  
پیکان، فان گه شتیاران هه میان پیکا خو به رزه کرو هه می ته پا وبه پا بوون

و کەس نەما ساخ. ژبو بەرپەنگاربوونا بەرزەبوونا پێکی و جەین گەشتیاری و کەقنار، فرەنسیان درێژاھیا پێکی ب پەنگی پەش نیشانکر، وان 55 بەرپمیلین نەفتی یین بچوک دانانە سەر پێکی ب شیوەیەکی ھەر پینچ کیلومەتران بەرپمیلەک دانابوو ھەتا بنەجھی.

ژبەر قی چەندی، ل سەردەمی ئەقرو، ل ھەر جەھەکی دناڤ قی بیابانی دا ھەکە تو لی ب راوەستی دی دوو بەرمیلان بینی، بەرپمیلەک ئەوا نوکە ل بەر سینگێ تە و بەرپمیلەکا دیژی ئەوا پشتی دەربازبوونا پینچ کیلومەتری دی دی کەقیتە بەر سینگێ تە، ئەڤ چەندە بەسە کو مروڤ پێکا خۆ بەرزە نەکەت. ب تنی یا ل سەر مروڤی ئەو بەرەڤ ئاراستی بەرمیلا دی بچیت. ئانکو د ئەنجامدا مروڤ دشیٹ دناڤ مەزنترین بیان ل جیھانی را دەربازبیت ب تنی ب پێکا ھندەک نیشانین سادە ئەوژی دانانا بەرپمیلەکی ل ھەر جەھەکی.

### د ھەر وەختەکی دا، ب تنی پینگاڤەکی ب ھاڤیژە

ب ھەمان پێک، تو دشی مەزنترین ئەرک د ژيانا خۆ دا ئەنجام بەدی ب تنی ب پێکا ھندی تو خۆ پێکبێخی ژبو ھندی د ھەر وەختەکی دا ب تنی ئێک پینگاڤ ب ھاڤیژی. ژبو ئەنجامدانا ئەرکەکی مەزن، دقیت تو کەسەکی دلسوز بی و تە باوهری ب ھندی ھەبیت کو پینگاڤا تە یا بەیت دی بۆ تە یا رۆھن و ئاشکەرا بیت. ھەر وەسا ھەمی گاڤان بلا بیرا تە ل وی شیرەتی بەیت یا دبیزیت "خۆ پاڤیژە داکو تۆر دیاربیت!"



ژیانه کا مەزن یان ب دەستفەئینانا کارەکی مەزن ژ ھندی دەست پی  
 دکەت کو تو دەست ب ئەنجامدانا کارەکی ب تنی بکە ی د ھەر وەختەکی  
 دا و قی کاری ب شیوەیەکی باش و ب لەز ئەنجام بدە ی و پشستی ژ ی  
 دوماھی دەیتی شنوی بچیه کارەکی دی. سەر بە خۆییا ئابوری ھوسا دی ب  
 دەستفەھیت ئەگەر ھەر ھەیفەکی تو بپرەکا کیم ژ پارێ خۆ ب ھەلگری و  
 نەمەزیخی و پشستی چەندین سالان دی ئەق پارە بیتە گەلەک. ساخ لەمی و  
 لەش سفکی ب تنی پیکا ھندی دی ب دەستفەھیت ئەگەر تو روژ بو روژی  
 و ھەیف بو ھەیفی پیچەکی خارنا خۆ کیمتر لی بکە ی و پراھینانین زی دەتر  
 ئەنجام بدە ی.

تو دشیی ل سەر پاشئێخستنا ئەرکین خۆ و ئەنجامدانا کارین پادەبەر  
 زالبی ئەوژی دەمی تو ویرەکیی دەدە ی خۆ و پینگاڤا ئیکی د ھاڤیژی  
 بەرەڤ وی ئارمانجا تە بەری ھینگی بو خۆ دانای. ئانکو ب دانانا ھەر  
 بەرپمیلەکی ل دەمەکی ب تنی.

ف

ف

ف

ف

ف

ف

ف

## به قا خو بخو (ئارمانجا خو بجه بينه)

3. هەر ئارمانج یان پرۆژهکێ ته د ژيانا خو دا هه بیت کو  
ته بهری هینگێ پاشئێخستبیت دهستنیشان بکه. ل  
دووڤدا پێنگاڤێن ئهجامدانا قی کاری بکه لیست و  
پاشی وان هه می پێنگاڤان بنقیسه یین تو دی پیدقی  
بیی هه تا قی کاری ب دوماهی دئینی.

4. پاشی هه ر ئیکسه ر ب تنی پێنگاڤه کی ب هافێژه. ل  
دووڤدا ب تنی یا ل سه ر ته پیدقی ئه وه تو برگه یه کی  
ژ وی لیستی ب دوماهی بینی و پاشی دهست ب  
ئهجامدانا برگا ل دووڤدا بکه ی و هه تا دوماهی، ب قی  
پهنگی تو دی مهنده هوش مینی کا چه ند ب سانه می  
تو گه هشتیه پێنگاڤا دوماهی.

١٠  
١١  
١٢  
١٣  
١٤  
١٥  
١٦  
١٧  
١٨  
١٩  
٢٠  
٢١  
٢٢  
٢٣  
٢٤  
٢٥  
٢٦  
٢٧  
٢٨  
٢٩  
٣٠  
٣١  
٣٢  
٣٣  
٣٤  
٣٥  
٣٦  
٣٧  
٣٨  
٣٩  
٤٠  
٤١  
٤٢  
٤٣  
٤٤  
٤٥  
٤٦  
٤٧  
٤٨  
٤٩  
٥٠  
٥١  
٥٢  
٥٣  
٥٤  
٥٥  
٥٦  
٥٧  
٥٨  
٥٩  
٦٠  
٦١  
٦٢  
٦٣  
٦٤  
٦٥  
٦٦  
٦٧  
٦٨  
٦٩  
٧٠  
٧١  
٧٢  
٧٣  
٧٤  
٧٥  
٧٦  
٧٧  
٧٨  
٧٩  
٨٠  
٨١  
٨٢  
٨٣  
٨٤  
٨٥  
٨٦  
٨٧  
٨٨  
٨٩  
٩٠  
٩١  
٩٢  
٩٣  
٩٤  
٩٥  
٩٦  
٩٧  
٩٨  
٩٩  
١٠٠

## نېسپوريين خو يين سهره كى بلند بكه

ف

ف

"پكا ئىكانه زيو سهره كى فتنى ئه وه تو خرمه تين باشتى و پتر پيشكىش  
بكه ي زوى چهندي يا رته دهينه پيشبينيكرن، قيجا ئاريشه نينه كا ئه و  
خرمه ته دچ بوار دا بيت"

فئوگ ماندينو

ف

بلندكرن و پيشئىخستنا شيانين سهره كى ئىكه ژ باشتى و گرنگترين  
پرهنسيپين بهرهم ئىنانا كه سايه تى. ل دهستپىكى فريبه كا ته پيدى  
بچ هيه، پشتى هينگى تو ب خو دى شى كارى خو ب باشتى شيوه  
ئه نجام دهى. هرچهند تو بشى جوره كى بهقان باشتى بخوى، دى پتر  
پيغه هنيه گرندان و زووتر خوى.

ئه گهرى سهره كى بى پشتگوهر هافيتن و پاشئىخستنى ئه وه مروڤ ههست  
پى بكه ت بى كيم شيانه و باوه رى ب خو هه بوون ل دهڤ نينه و شيان  
نينن ل بوارى كارى خو دا كار بكه ت. ههستكرن ب لاوازي و نه ئارامى ل

بوارهكی ب تنی دا بهسه ببیته ئەگەرئ هندی مروڤ ژ خو بیزاربیت و  
حهزا ئەنجام دانا کاری ل دهڤ نهمینیت.

ب شیوهیهکی بهردهوام شیانیڤ خو د بواریڤ ئەنجامیڤ خو یڤن سهرهکی  
دا پیڤیڤه. ل بیرا تهبیت کو ههکه ئەڤرۆکه تو چهند یی زیرهک بی لی  
ههکه تو بهردهوام خو پیڤشنهئیی، ههر زوو زانیڤ و شیانیڤ ته دی ل  
کیمی دهن. ههرههکی یاریکهری باسکتبۆلی یی ناڤدار "پات پۆلی"  
دبیژیت: "ههردهمی تو دهستان داهیلی و خو پیڤشنهئیی، پامانا وی  
ئوه ئاستی ته یی بهرهڤ پاشقه دجیت."

### چ جارا ژ فیرونی نهپاوهسته

ئیک ژ مفاترین شیوازین پیکسختنا دهمی ئوه تو بهردهوام د ئهرکین خو  
یڤن سهرهکی دا خو پیڤشیڤی. پیڤشیڤسختنا کهسایهتی و شولی دهینه  
ههژمارتن ژ هوکارین گرنگ ژبو مهزاختنا دهمی. ههرچهند تو د بواری خو  
یی سهرهکی دا باشتەر لی بهی، دی پتر پیڤه هییه گریدان و هاندان ژبو  
ئهنجامدانای کاری. ههرههسا چهند تو باشتەر لی بهی شیانیڤ ته وحهزا  
ته بو کاری ژ دی پتر لی هییت. دهمی تو دزانی کو دی کارهکی ب  
شیوهیهکی گهلهک باش ئەنجام دهی، ههر زوو دی بو ته دیاربیت کو  
گهلهک یا ب سانههیه ل سهر پاششیڤسختن و گیروکرنی زالبی و کاری خو  
د دهمهکی کورتتردا ئەنجام بدهی.

رهنگه زانینا پیزانینهکا ساده یان فیروونا کارهکی بچووک گوهرینهکا  
بهرچاڤ د شیانیڤ ته دا بکهت و وهل ته بکهت کاری خو باشتەر ئەنجام

بدهی. گرنګترین وان کارین تو ئه نجام ددهی دهستنیشان بکه و پاشی پلانه کی بدانه داکو به رده وام خو دقان کاران دا پیښیځی.

رپسا: فیږیوونا به رده وام مه رځی ئیکې بی سه رکه فتنی په د هر بواره کی

دا.

نه هیله لاوازی یان کیم شیانې د هر بواره کی دا ته پاشفه بیهت. مروځ دشیت خو فیږی هه می تشتان بکهت، ئه و تشتین خه لکی دی فیږیووی، مروځ زی دشیت خو فیږی هه مان تشت بکهت.

دهمی من دهست ب نفیسینا ئیکه م په رتووکا خو کری، ئه ز تووشی دلساپوونی بووم ژ کاری چونکی ل وی دهمی ب تنی پکا "بگره و بنقیسه" یا به ردهست بوو ژبو تایپکرنی. ل دووځدا من زانی کو ئه ز دشیم خو فیږی شیوازی دهستلیدانی بکه م، ژبه ر هندی من پروگرامه کی تایپکرنی ل سهر ئامیری نفیسینی بو خو کری و بی هه ر جار ته ماشه ی پیتین سهر کومپیوته ری خو بکه م. روژانه بو ماوی 20 هه تا 30 خوله کان ب دریژاهیا سی هه یقان من راهینان ل سهر فی ئامیره ی دکرن. ل دوماهیئ ئه ز شپام نیزیکی 40 هه تا 50 په یقان د هر خوله که کی دا بنقیسم. ب فی بسپوریئ ئه ز شیان پتر ژ 40 په رتووکان تایپ بکه م کو نوکه هه می هاتینه چاپکرن و ل سهرانسهری جیهانی هاتینه به لافکرن.

دەنگوباسى خۆش ئەوھە کو تو دشیى فیرى ھەر تشتەکی بى یى ته پیدشی پى ھەبیت و ب قى چەندى تو دى بیه کەسەکی پتر بەرھەمھێنەر و کاریگەرتر. تو دشیى ببیه تاییستەکی دەستلێدانى یى کارا ھەکە پیدشی کر. تو دشیى ببیه کەسەکی پروفیشینال د بواری کومپیوتەری دا. تو دشیى ببیه فروشیارەکی زیرەک. تو دشیى فیربی کا چەوا دى بو خەلکی ناخفی یان ب شیوەیەکی باش و سەرکەفتنى پەرتووکان نفیسی. ئەقە ئەو شیانن یین کو تو دشیى ب دەستخۆفە بینى ھەرۆختى ته قیا بریاری بەدی و بدانیە د لیستا پێشەنگیین خو دا.

### سى پێنگاڤ ژبو شارەزابوونى

یەكەم: رۆژانە بو ماوی دەمژمێرەکی پێزانینان ل دور تاییەتمەندیا خو فیربیە ب تاییەت ب پێکا خاندنا پەرتووکان ل سەر وی تاییەتمەندی. سپیدی پیچەکی زووتر ژ دەمی خو یی ئاسایی ژ خەو ھشیارە و بو ماوی نێزیکى 30 ھەتا 60 خۆلەکان وان پەرتووک و گوڤاران بخوینە یین پێزانینن ھوسا تیدا ھەبن کو پەیوەندی ب تاییەتمەندیا تەقە ھەبن و ھاریکاریا تە بکەن ببیه کەسەکی زیرەکتر و بەرھەمھێنەر.

دووەم: بزاقى بکە پشکدارى د وان کۆرس و سمیناران دا بکە یین پەیوەندی ب تاییەتمەندیا تەقە ھەى. ھەرۆسا ل وان کونگرە و دیدارین کاری ئامادە بە یین ل سەر تاییەتمەندیا تە یان جورى کارى تە دەینە گێران. ئەگەر تە دەم ھەبیت پشکدارى د وورکشوپین کاری ژى دا بکە و ل رێزا دەستپێکى ب روونە خاری و تیبیینان بو خو بنقیسە. ھەرۆسا

به‌رده‌وام گوهداريا راديويى بکه ب تاييهت وان پرؤگرامين مفای دگه‌هينه ته. هه‌روه‌سا خو هوسا ديار بکه کو تو که‌سه‌کى ناقدار و خودان شيانى د بواري خو دا و هه‌فركيا که‌سين دى يين هه‌مان تاييه‌تمه‌نديا ته هه‌ى بکه لى بلا هه‌فركيه‌کا پاقر‌بيت.

سييه‌م: ئە‌گەر ته ترومبيل هه‌بيت، گوهداريا راديويى يان کاسيتين دهنكى بکه. تیکرایى گوهدانا مروشى بو راديويى ده‌مى ترومبيلى دهاژوت د ساله‌کى دناقبه‌را 500 هه‌تا 1000 ده‌مژميرانه. بزافى بکه ده‌مى هارووتنى بکه ده‌مى فيربوونى. د شيانين ته دا هه‌يه بيه که‌سه‌کى زيره‌ک و خودان شيان و پترين که‌سى خزمه‌تى د بواري خو دا پيشکيش دکه‌ت ب تنى ب ريکا گوهدانا پرؤگرامين راديويى يين ره‌وشه‌نبيرى و فيرکرنى ل ده‌مى هارووتنا ترومبيلى.

هه‌رچه‌ند تو پتر خو فير بکه‌ى و تشتان بزاني، دى پتر ته باوه‌رى ب خو هه‌بيت و هه‌ست ب خوينگه‌رميى که‌ى. هه‌رچه‌ند تو زيره‌کتر ژى لى به‌يى، شيانين ته د بواري کارى ت هدا دى پتر لى هين. هه‌روه‌سا چه‌ند تو پتر فيربى، شيانين ته بو فيربوونى دى پتر لى هين و پتر هه‌زا فيربوونى دى ل ده‌ف ته په‌يدابيت. کا چه‌وا تو دشى زه‌فله‌کين له‌شى ب ريکا ئە‌نجامدانا راهينانين وه‌رژشى بو خو دروست بکه‌ى هوسا تو دشى ب ريکا خاندنى زه‌فله‌کين مييشكى ژى بو خو دروست بکه‌ى. ل فيري چ سنور نينن کا هه‌تا چ راده يان ب چ له‌زاني دى تو پيشکه‌فتى ژبلى وان سنورين تو د هه‌زا خو دا دداني.



## به قا خو بخو

### (ئارمانجا خو بجه بينه)

1. ئه قىرۇ بريارى بده ل سهر پرؤزى "قى چەندى بۇ خو بکه" کار بکهى، ببه قوتاييهك د دريژاھيا ژيانا خو دا ژيؤ فيربوونا قى به هرهى. قوتابخانه چ جارن دژى هندى نينه توفىرى پيشهيهکا نوى بى.

2. شيانين خو يين سهرهكى دهستنيشان بکه يين کو هاريكاريآ ته دکهن ژيؤ ب دهستقهئينا نا ئه نجامين باشتى و ب له زتر. وان هه قىريان ديار بکه يين تو ل پاشه رؤزى دى پيدى بى داکو د بوارى شولى خو دا پيشبکه قى. ئه گهر ئه ق هه قىکيه خو چهوا بن، تو ئارمانجهکى بۇ خو بدانه و پاشى پلانهکا کارى ژى بدانه و ل دووقدا شيانين خو د قى بوارى دا پيشبىخه. بريارى بده د ههر کارهکى تو ئه نجام ددهى ژ هه ميان باشتى بى.

## به هره یین خو یین تایبته ب هیژ بیخه

ف

ف

"کاری خو ئه نجام بده، لی نه بهس کاری خو یی وی روژی ب تنی به لکو  
پیچه کا کاری زیده زی ئه نجام بده ژ پیخه مهت مه دینی، ئه ژ پیچا کاری  
فزیده هندی ئه و کاری مای هه میی یه"

فدیان بریگس

ف

تو که سه کی ژ هژی! ته هنده که به هره و شیان یین ههین کو بوینه  
ئه گهر تو ژ ههر که سه کی دی یی ل سهر رویی عهردی دژیت بهییه  
جودا کرن. گه له که بهق یین ههین تو دشیی بخوی یان تو دشیی خو فییری  
خارنا وان بکهی، ئانکو هنده که به هره یین ههین ئه گهر تو ل ده ژ خو ب  
هیژ بیخی دی هاریکاریا ته کهن بیه ئیک ژ که سین ههره د گرنه د  
بواری کاری خو دا یان دنا هه قالین خو ل ده زگه هی کاری.

هنده که کارین تایبته یین ههین ئه گهر تو ئه نجام بده ی یان خو فییری  
ئه نجامدانا وان بکهی، ئه ژ کارین تایبته دشین ب شیوهیه کی نه سروشتی  
ته بکه نه که سه کی پریها و ژ که سین دی بهییه جودا کرن. شولی ته دشیته

بوارین تایبته یین تاکه کهسی ل دهق ته دیار بکته و ل دووقدا دشیته ته  
ب پاسپیږیت کو بیه کهسه کی گهلهک گهلهک باش د فان بواران دا.

### شیانین خو یین فیږیوونی زیده بکه

پرپهاترین سامانی ته یی ل بهر دهست، شیانین ته یین ب دهستقه ئینانا  
پیژانینان و فیږیوونی نه. شیانین ته یین کارکرنی دشین هاریکارا ته  
بکه ن سالانه ب هزاره ها دلاران ب دهستخوڤه بینو و ژيانا خو پی خوش  
بکه ی نه وژی ب ږیکا ب پیشکیشکرنا زانین و بسپوریین خو بو جیهانی.  
ئهق چهنده شیانین ته نه ژبو خارنا بهقه کا مه زتر و ب له زتر ژ به قین دی.

پهنگه تو هه می تشتین خو د ژیانی دا ژدهست بدهی، خانیی خو،  
ترومبیلا خو، کاری خو، هه ژمارا خو یا بهنکی، لی دگل ژدهستدانا فان  
تشتان هه میان ب چ پهنگان تو شیانین خو یین فیږیوونی ژدهست  
نادهی. ب فان شیانان تو دشیی هه می وان تشتین ته ژدهستداین ب  
زقپینی.

بههره و شیانین خو یین نایاب و بی هه فتا ل سه ر بنیاته کی ږیکخستی  
وهر بگره. تو دشیی ب شیوهیه کی تایبته کیژ ژ وان ب باشی نه نجام  
بدهی؟ تو کیژ وان دا گهلهک یی زیره کی؟ نه و کیژ تشته تو دشیی ب  
باشی و سانه هی نه نجام بدهی ل دهمه کی بو که سین دی یا ب زهمه ته؟  
چاخشاننده کی د پیشه یی خو دا بکه. ئه ری هه تا نوکه کیژ ژ فان  
شیانان ژ هه میان پتر هاریکاریا ته کریه د ژيانا خو یا که سایه تی و یا

کاری دا یی سەرکەفتی بی؟ ئەرئ ديارترین و گرنگترین بهق کيژك بوو يا ته بهری نوکه خاری؟

### وی کاری بکه یی تو چه ز دکه ی بکه ی

تو هوسا یی هاتیه دیزاینکرن کو تو خوشیی ژ وی کاری بین یی تو ژ هه میان پتر چه ز ژئ دکه ی و ژ هه میان باشتر ئه نجام دده ی. ئەرئ ئه و کيژ کاره تو پتر ژ هه میان خوشیی ژئ دبینی؟ تو پتر خوشیی ژ خارنا کيژ جورئ بهقا دبینی؟ راستیا قئ چه ندئ ئه و کو ئه و تشتی تو ژ هه میان پتر چه ز ژئ دکه ی ئه و یی تو دشیی ژ هه میان باشتر ئه نجام بده ی.

ئیک ژ گرنگترین بهرپرسیاریین ته د ژیانی دا ئه و تو بریاری بده ی ئەرئ تو پتر ژ هه می کاران چه ز ژ کيژ کاری دکه ی و ل دووڤدا دلئ خو بیخیه سهر ئه نجامدانا وی کاری ب شیوهیه کی گه له ک باش.

ته ماشه ی ئه رک و بهرپرسیاریین خو یین جودا جودا بکه. ئەرئ ئه و کيژ کاره ده می تو ئه نجام دده ی ده ستخوشی و پیزگرتن و ستایش ژ که سین دی پتر بو ته ده یین. ئه و کيژ کاره تو ئه نجام دده ی یی کو ب شیوهیه کی ئه ریینی کارتیکرنئ دکه ته سهر کار و پیرابوونین که سین دی پتر ژ هه ر کاره کی دی؟

که سین سهرکەفتنی ب شیوهیه کی نه گووڤر ئه ون یین هنده کی ژ وه ختی خو ته رخان دکهن ژبو ده ستنیشانکرنه وان کاران یین ئه و ب شیوهیه کی

باش ئەنجام ددەن و خۆشیی ژى وەردگرن. ئەو دزانن كا ئەو چ دكەن كو  
ب پاستى دىيىتە ئەگەر ئەو ژ كەسىن دى ل جهى كارى بهيىنە جوداكرن و  
ل دووقدا ئەو داكوكيى ل سەر قى كارى يان بواري چالاكيى دكەن ب  
شيۆهيهكى تاييهت.

پيدقيه تو بەردەوام هزرا خو بيخيه سەر باشتري هيزوشيانيى خو يين  
دەستپيكرن و ب دوماهى ئينانا قان ئەركان كو د هەمان دەم دا شيان و  
بەهرەيىن تە يين بى هەفتا هاريكاريا تە دكەن قان ئەركان ب باشى  
ئەنجام بدەى و گوھۆپينه كا بەرچاڤ د ژيانا خو دا بكەى. تو نەشيى  
هەمى كاران ئەنجام بدەى لى تو دشىي وان كارين كيىم و بچوك ئەنجام  
بدەى يين تو تيدا بى سەر كەفتى، ئەو كارين بچوك يين كو ب ب پاستى  
گوھۆپينى د ژيانا تە دا پەيدا كەن.

## به قا خو بخو

### (ئارمانجا خو بجه بينه)

1. ب بهرده وامي فان پرسيارين سهره كي ژ خو بكه: "ئەز ب دروستاهي د كيژ كاري دا يي باشم؟ ئەز ژ كائين خو ههميان پتر خوشيي ژ كيژ كاري دبينم؟ ئەري كيژ كار بهرپرسياربوو ژ سهركهفتنا من د ماوي بوري دا؟ ئەگەر نوكه ئەز بشيم گەلەك كاران بكەم، دي كيژ كاري ژ ههميان باشتەر ئەنجام دەم؟  
ئەگەر بۆتە لوتويهك دهركهفت و ته برهكا مەزن يا پارهي ب دەستخۆقه ئينا و باشي تو شيابي كاره كي يان بهشەكي كارهي بو خو ب ههلبژيري كو پاشەرۆژا ته ههميي ب گوهۆريت، تو دي كيژ كاري ههلبژيري؟
2. پلانا خو يا كهسايهتي پيشبيخه داکو بشيي خو بهرههڤ بکهی ژبو ئەنجامدانا گرنگترین ئەركی خو ب باشتەرين شيوه. تەماشەي وان بواران بکه يين ته هندەك شيان و بهرههين تايهت تيدا ههبن و ژ ههميان پتر خوشيي ژي وەرديگری. ئەڤ چەندە کليلا بکه فەکرنا دەرگههين شيانين ته يين كهسايهتي نه.



## قەیدین خۆ یین سەرەکی دەستنیشان

### فیکه

ف

ف

"هزرا خۆ هەمی بەدانه سەر وی کاری یی دناڤ دەستین ته دا، تیرکین  
فرۆژی ته نا سوژن هەتا گەلەك دژوار نەبن"

فەلەكساندەر گراهام بیل

ف

دناڤه‌را هندى كا ئەفرۆكه ل تو ل كیفه‌ی و ئەو هیقى و كارین ته دڤیت  
بجهیبینی، قەیده‌كا مەزن و سەرەکی یا هەی كو پیدڤیه ل سەر زالببی  
به‌ری تو دەست ب ئەنجامدانا كارى خۆ یی سەرەکی بکه‌ی. ئەو قەید ژى  
كارى ته ب خۆیه كو پیدڤیه ب شیوه‌یه‌كی رۆهن و ئاشكه‌را دیار بکه‌ی.

ئەو چ تڤته ته پاشڤه‌ ده‌ت؟ ئەو چ تڤته له‌زاتیا ته دەستنیشان دكه‌ت  
ل ده‌مى تو به‌ره‌ڤ ئارمانجین خۆ قه‌ دچی؟ ئەو چ تڤته شیانیڤ له‌زاتیا  
ته دپیقن ده‌رباره‌ی هندى كا نوكه‌ تو ل كیفه‌ی و ته دڤیت به‌ره‌ڤ كیفه‌  
بچی؟ ئەو چ تڤته دبیته ئەگەر تو به‌قا خۆ نه‌خۆی یان كارى خۆ ئەنجام



نه دهی ئه واکو ژ پاستا دبیته ئه گهری گوهرپینا ژيانا ته؟ ئه ری بوچی  
هه تا نوکه تو نه گه هشتیه ئارمانجا خو؟

ئه هه هندهک پرسیارین گرننگ پیدقیه تو بهرده وام ژ خو بکهی و بهرسقا  
وان بدهی ده می تو د پیکا خو دا بهره هه بجهئینانا ئاستین بلند یین  
به رهه م ئینان و کاریگه ریا که سایه تی هه دچی. ئه و کار خو چ بیت یی ل  
سه ر ته پیدقیه ئه نجام بدهی، بهرده وام فاکته ره کی سنوردارکه ری هه یه  
دبیته ئه گهری دیارکرنه رادی له زاتی و چه وانیا ئه نجامدانا کاری ته. کاری  
ته ئه وه تو ئه رکی خو باش بخینی و فاکته ری سنوردارکه ر یان پیرگه ر  
قی کاری دا ده ستنیشان بکهی. ل دووقدا پیدقیه تو پشت به ستنی  
بکه سه سه ر هه می هیژوشیانین خو ژبو کیمرکنا کاریگه ریا قی خالا لاوان.

### فاکته ری سنوردارکه ر ده ست نیشان بکه

د که توار ی دا، هه ر ئه رکه کی ته هه بیت قیجا چ یی مه زن یان بچوک بیت،  
فاکته ره کی ب تنی یی هه ی له زاتیا ئه نجامدانا قان ئه رکان یان ده می  
بجهئینانا وان دیار دکه ت. ئه و ئه و فاکته ر کیژکه؟ هه می هیژوشیانین خو  
بدانه سه ر قی بواری سه ره کی. ئه هه چهنده دی بیته باشتیرین بکارئینانا  
وهخت و به هره یین ته.

ئه هه قه یده په نگه که سه ک بیت کو هاریکاری یان بوچوونین وی بو ته د  
گرننگ بن، ژیده ره که تو پیدقی دیبی، هندهک خالین لاوایی نه دنا هه  
دهرگه می ته یی کاری دا، یانژی هه ر تشته کی دی بیت. لی فاکته ری

سنوردارکەر هەمی گافان یی ل قیژی هەمی و پیدفیه بەردەوام کاری ته  
ئەو بیت قی فاکتەری دەستنیشان بکە.

بو نمونە، مەرەم ژ کارین بازگانیی ئەو تو بو خو ھندەک بکران  
پەیدابکەمی و ب پارێزی. ئەنجامدانا قی چەندی ب پادەیهکی پیدفی دی  
بیتە ئەگەر کومیانی ته گەلەک مفای ب دەستخوڤە بینیت و روژ بو روژی  
مەزنتەر لی بهییت و بەردەوام د گەشەکرنی دا بیت.

د هەر کارەکی دا، خالەکا پێگەر یان هەمی کو پادی لەزاتی و شیانین ژبو  
ئەنجامدانا کاری ته ل کومیانیی دەستنیشان دکەت. دبیت ئەڤ خالاً پێگەر  
بازارکەر بیت یانژی ئاستی فروشتنی. هەروەسا هیژا کرینی ب خو ژ  
ھندەک جارەن دبیتە خالاً پێگری. دبیت بەهای تیچوونی یان بەهای پێکین  
بەرەم ئینانی ب خوژی پێگەر بن. دبیت ژ ئاستی پاری کاش یان  
تیچوونان بیت.

سەرکەفتنا کومیانیی پەنگە ب پیکا ھندەک پیفەرەن بەیتە  
دەستنیشانکەر وەک هەبوونا هەڤرکیی، بکرین کەلوپەلان یان جەمی  
کومیانیی یی نوکە. ئیک ژ فان فاکتەرەن پتر ژ یین دی دبیتە ئەگەری  
پیفانا ھندی کا ئەڤ کومیانیە چەند ب لەز دی شیت ئارمانجین خو یین  
گەشەکەر و قازانکرنی ب دەستڤە ئینیت. ئەری ئەو فاکتەر چیه؟

دەستنیشانکەرنا تەمام یا فاکتەری سنوردارکرنی د هەر پروسسێسەکی دا و  
داکوکیکرنی ل سەر وی فاکتەری دشیته ببیتە ئەگەری ب دەستڤە ئینانا  
پیشکەفتنەکا مەزنتەر د ماوہیەکی کیم دا.

## ياسايا 20\80 ل سهر قهيدان بجھ بينه

تو دشيئ ياسايا 20\80 ل سهر قهيد و پيگريين د ژيانا خو يا كهسايه تي و يا كاري ژي دا بجھ بيني. ئه قهنده هندی دگهينيت كو 80% ژ قهيد و پيگران يين نافخويينه، ئه و فاكته رن يين دبنه ئه گهر تو بهره قاشقه بچي و ژ نارمانجين خو دوور بكه قی. فان قهيد و پيگران پهيوه ندي ب ته قه و ب شيان و رهفتار و پيکوپيكي و تاييه تمه نديين ته يين كهسايه تي قه هه نه. يانژي رهنگه ئه و پيگريين يين پهيوه ندي ب کومپاني و جهي ته يي كاري قه هه ين.

ب تني 20% ژ فاكته رين سنورداركه ر يين دهره كي نه. ب تني ئه ق پيژا كيتم يا فاكته ران پهيوه ندي ب لايه نين دهره كي قه هه يه وهك هه قپكي و بازارپكرن و حكومت و ده زگه مين دي.

قهيدين ته يين سهره كي رهنگه د بچوك بن و نه هند د روهن و ناشكه را بن.هندهك جاران پيدقيه تو ليسته كي دروست بكه ي ژبو هه مي پينگا قين وي كاري ته ل بهره ئه نجام بده ي و ل دووقدا هه مي پينگا ق و چالاكيان تاقی بكه ي داکو بزانی كا ب دروستاهي كيژ تشت ته پاشقه دبته. هندهك جاران تينه گه هشتن يان نه پرازيبوونه كا نه رييني يا ب تني ژ كومه كا بکران رهنگه ببیته ئه گهری پاشقه برنا ئاستی فروشتنا به رهه مين کومپانيا هه وه. هندهك جاران ژي نه بوونا ساخله ته كا ب تني دبیته ئه گهری پاشقه برنا ئاستی فروشتنا به رهه مين کومپانيا هه وه يان وان خزمه تين هوون پيشكيش دکه ن.

ب دەستپاکی تەماشەى کومپانیا خۆ بکە. تەماشەى پېقەبەر، کرپکار  
هەقالین خۆ یین کاری بکە کا ئەرئ چ لاوازی یان ئاریشە ل دەق وان نین  
یین دبە ئەگەرئ پاشقەبرنا ئاستی کومپانیا هەو و دبە رپگر درپکا ب  
دەستقەئینانا ئارمانجین تە یین سەرەکی دا.

### تەماشەى خۆ بکە

کەسین سەرکەفتی ئەون یین بەردەوام دەست ب شرۆفەکرنا قەید و  
رپگران دکەن ب رپکا پرسیارکرنا قی پرسیارئ: "ئەو چ تشتە پەیوەندی  
ب کەسایەتیا منقە هەیه و دبیتە ئەگەرئ پاشقەبرنا من؟" ئەق کەسە  
بەپرسیاریا تەمام هەلدگرن و تەماشەى خۆ دکەن کا ئەگەر و  
چارەسەریین ئاریشەییین وی یین کەسایەتی چنە.

د ژيانا تە یا کەسایەتی دا، دقیت تە ئەو ویرەکی هەبیت تو ب  
شیوەیهکی کوور تەماشەى خۆ بکەى ژبو دەستنیشانکرنا فاکتەرین  
سنوردارکەر سنورداکەر یین دبە ئەگەرئ دیارکرنا لەزاتیا تە د بجەئینانا  
ئارمانجین تە یین کەسایەتی دا. بەردەوام پرسیار بکە: "ئەرئ ئەو چ  
تشتە لەزاتیا ئەنجامدانا کارین من دقیت ئەنجام بدەم دەست نیشان  
دکەت؟"

## خه باتکرن ژ پيځه مهت پيکوپيکي

دهستنیشانکړنا قهيد و پيگران وان ستراتيژيان ديار دکهت يين کو تو دشیی بکاربيني ژبو کيمکړنا کاریگهريين نهريين يين فان پيگران. شکهستن د ديارکړنا پيگريين دروست يان دهستنیشانکړنا هندهک قهيد و پيگريين شاش دبنه نهگه رتو بهره ژ ئاراسته کي شاش بجی. و پهنکه بهري ته بدنه چاره سهرکړنا ئاریشه کا شاش

کومپانيه کا مه زن کو خودانی وی ئیک ژ پشکدارين خولین من بوو، توشی خوساره تیه کا مه زن بوو و بهرهمين وی نه هاتنه فروتن. پيځه بهري کومپانيی گه هشته وی باوهری کو نه گه ری سهره کی یی قی خوساره تی ژبو هیژا فروشتن و کارگيريا وی دزقريت، وان پاره یه کی مه زن مه زاخت ژ پيځه مهت دووباره پيځه ستنا کارگيريا کومپانيی و دووباره پيځه هاندنا فروشياران.

لی ل دوماهیي بو وان دياربوو کو نه گه ری خوساره تیا وان و پاشقه چوونا ئاستی فروشتنا بهرهمان ژبو شاشیه کی دزقري کو ژميريای وان ل ده می هه ژمارتنا بهایی که لويه له کی نه نجام دابوو، ب پهنکه کی ژميريای بهایی قی که لويه لی که له ک گرانتر ژ بهایی که لويه لين هه مان کومپانيين دی دناؤ بازای دا هه ژمارتبوو. پستی کومپانيی پيداچوون د بهايين که لويه لين خو دا کريه قه، دووباره ئاستی فروشتنا بهرهمين وان وه کی بهري زقري.

ل پشت په ديابوونا ئاریشه کی يان خوساره تیه کی د کاری دا کو بهری هينگی ب شيوه یه کی سهرکه فتنی دهاته نه نجامدان، ئاریشه و پيگره کی

دی یان فاکتەرەکی سنورداکەر یی هەی. دەمی تو بزاقی دکە ی سپیدی  
 زوو بگەهیه جەیی کاری خۆ د دەمی دەستنیشانکری دا، یان کاری خۆ ب  
 شیوەیهکی سەرکەفتی ئەنجام بدە ی، بەردەوام ھندەک فاکتەر و پێگری  
 دی ھێنە د پێکا تە دا و دی ئارێشەیان بۆتە پەیداکەن و دبنە ئەگەر  
 گێروکرا پێشکەفتنا تە. ل قیری یا ل سەر تە پیدقیە تو فان پێگریان  
 دیار بکە ی و پشت بەستنی بکە یە سەر ھێزوشیانن خۆ ژبو ئەھیلانا وان  
 ب زووترین دەم.

رۆژا خۆ دەستیپێکە ب لادانا ھەمی وان قەید و پێگران یین بووینە پێگر ل  
 ھەمبەر ھێزوشیانن تە و ھیزا تە یا کەسایەتی. ئەق چەندە دی تە  
 پالەت تو پینگاقتن ب لەزتر بەھاڤێژی ژبو ب دوماھی ئینانا کاری خۆ.  
 ھەر وەسا بەردەوام ھندەک تشت یین ھەین دبنە ئەگەر کێمکرا  
 کاریگەر یا فاکتەرین سنورداکەر یان قەید و پێگران، ئەو ئەو گرنگترین ئەو  
 بەق یین تو دشی نوکە بخۆی.

## به قا خو بخو

### (ئارمانجا خو بجه بينه)

1. د نه ئۆرۆكه دا، گرنگترين ئارمانجىن خو د ژيانى دا دستنیشان بكه. ئهو ئارمانج چنه؟ ئهو كيژ ئارمانجه ههكه تو بجهبينى دى كارىگهريهكا ئهرينى يا مهزن ل سهر ژيانا ته كهت؟ ته مامكرنا كيژ كارى دى كارىگهريهكا مهزن ل سهر ژيانا ته يا كارى ههبيت؟
2. پيگرهكى دستنیشان بكه چ يى نافخويى يان دهرهكى بيت يى كو دببته ئهگهري دياركرنا له زاتيا ئه نجامدانا كارى ته. پرسيار بكه: "ئهرى بوچى ههتا نوكه من كارى خو ب دوماهى نه ئيناىه يان ئهز نهگه هشتتيمه ئارمانجا خو؟ ئهو چ تشته ب منقه گردياىه و بوويه ئهگهري پاشفه برنا من د كارى دا؟" ئهگه ر خو به رسقا ته چ بيت، ههر زوو دهست ب چاره سهريى بكه و ههر تشتى ههبيت بكه ب تنى يا گرنگ ئه وه تو دهست پى بكهى.

## فشاری بیخه سهر خو

ف

"پیدفیا دهستیځی ژبو سهرکهفتنی ئه وه تو بشی هیژوشیانین خو یین  
لهشی و میځکی ژبو چاره سهرکنا ئاریشه کی ته رخان بکه ی ب  
فشپوهیه کی رږد و بی پاوهستیان"

فتوماس ئه دیسون

ف

جیهان یا پره ژ وان مروځان یین چاقه پری که سه کی دکن بهیت خو لی  
بکه ته خودان و پشته څانیا وان بکه ت و هاریکاریا وان بکه ت داکو بینه ئه و  
که سین سهرکهفتی، لی ئاریشه ئه وه که س ناهیت هاریکاریا څان مروځان  
بکه ت و وان پرگار بکه ت.

ئه څه مروځه یی ل سهری پځکه کی پاوهستیان و ل هیڅیا پاسه کی نه، لی  
مخابن چ پاس د وی پځکی را ناهین. لی ئاریشه ئه وه ئه و بهرپرسیاری نا  
هه لگرن و فشاری ل سهر خو ناکه ن، ئه څه چهنده وهل وان که ت هه تا  
هه تایي چاقه پری بن. پتريا خه لکی ژي څي چهندي دکن نانکو فشاری ل  
سهر خو ناکه ن به لکو هه تا هه تایي چاقه پری دمین.



ب تنی پړژا 2٪ ژ خه لکی پشت به ستنی دکه نه سهر شيانين خو و بيی  
 سه رپه رشت کار دکه ن. ديژنه فا که سان "سه رکړده" و پيدفيه تو نیک  
 بی ژ فان جوره که سان و نه گهر تو برياری بدهی تو دشیی ببيی نیک ژ  
 وان.

داکو بگه هیه بلندترین ناستی شيانين خو، پيدفيه تو خو فيری هندى  
 بکه ی فشاری ل سهر خو بکه ی و تو ب خو کارى نه نجام بدهی نه ک ل  
 هيڅيا که سه کی دی بميني داکو هاريکاريآ ته بکه ت يان کارى ته ژ  
 پيشته څه نه نجام بدهت. پيدفيه تو ب خو بو خو هندک به قان ب  
 هه لبرژيرى و پاشی خو نه چار بکه ی ل دووڅ پړيزه ندييا گرنگی و ان بخوی.

### سهرکردايه تيا بواره کی بکه

هوسا ته ماشه ی خو بکه کو تو رابه ر و پيشه نگی ژبو که سين دی.  
 ده ستي، خو هه لده و شيانين خو بده کاری هه روه کی کا چه وا تو  
 قه باغکا بتله کی ل سهر رادکه ی. نه و پيقه رين ستانده ر بين ته بو کار و  
 ره فتارين خو دانانين پيدفيه گه له ک بلندتر بن ژ هندى نه گهر که سه کی دی  
 فان پيقه ران بو ته بدانيت.

تو دشیی قی چه ندی وه کی ياريه کی لی بکه ی دگه ل خو، نه وژى پيچه کی  
 زووتر ژ خو هه شياربه و پيچه کی پتر خو زه حمه ت بده و پيچه کی  
 دره نگر بمينه ل جهی کاری. هه می گا فان ل وان رپکان بگهره بين به رى  
 ته دهنه هندى ميله کی زیده تر پيشفه بچی و پتر کار بکه ی ژوی چه ندی  
 يا تو ل سهر کار دکه ی.

باوهری ب خو هه بوون و گه وهه ری که سایه تی ی ژلای زانای دهر وونی  
 "ناتانیل براندون" ب فی پهنگی هاتی ه پیناسه کرن "ناقودهنگیا ته یا  
 دگل ته ب خو"، ل دووڅدا تو ب خو دی ناقودهنگیا خو ئافاکه ی یان  
 هه پمینی دگل هه کاره کی تو تیدا د سه رکه فی یان تیدا دشکی.

دهنگوباسی خوش نه وه کو دهمی تو ب شیوهیه کی باشر هه ست ب خو  
 دکه ی دهمی تو فشاری ل سه ر خو دکه ی داکو کارین خو باشار نه نجام  
 بده ی. ل وی دهمی باوهری ب خو هه بوونا ته زیده دبیت دهمی تو  
 دگه هیه وی خالا سه رکه فتنی یا پتريا که سین نافنجی نه شین بگه هه وی  
 خالی.

### هندهك ژفانين دوماهي يين ناشوپي بدانه

ئيك ژ باشرين ريکين سه رکه فتي ژبو زالوني ل سه ر پاشيخستنې نه وه  
 کو تو کار بکه ی و هزر بکه ی کو ته ب تنی ئيك روژ یا هه ی ژبو  
 نه نجامدانا فی کاری گرنګ.

هزريکه هه ر روژ دی نامه کا ب له ز يو ته هيت و دی ته نه چار که ت بو  
 ماوی هه يفه کی باژيري بجه بهیلی. نه ری نه و کيژ نه رکين گرنګن يين ل  
 سه ر پيدڅيه بهری چوونا خو ب دوماهي بينی؟ نه څ نه رکه چه ند د ساده  
 بن، هه ر نوکه هه ره ده ست ب نه نجامدانا وان بکه.

هزريکه ته دياريه کا ب ده ستخوڅه ئينايی کو نه وژی دی بو ماوی  
 حه فتيه کی چیه گه رiane کی بی تو پاره یه کی ب مه زيخی. ب تنی یا ل

سەر تە پېدقېه تو سوباهى سپېدئىيى بەرھەڭ بى ژبۇ چوونا قى گەشتى  
يان ژى ھەكە ئەڭ دەلىقە دى بۇ كەسەكى دى ھىتە دان. ئەرى ئەو چ  
كارە ھەر نوکە تو دى ب ئەنجام دەى داکو بەرى بچىە گەشتى بکەى ب  
دوماھى بىنى؟ ئەڭ كارە چەندىيى ئاسايى بيت ھەر نوکە ھەرە ئەنجام  
بدە.

كەسىن سەرکەفتى بەردەوام فشارى ل سەر خۇ دكەن داکو بلندترین  
ئاستىن كارى ئەنجام بدەن. كەسىن نەسەرکەفتى ژى ئەون يىن زانىارى و  
پىزانىن و فشارى ژ كەسىن دى د وەرگرن.

ب تنى ھەكە تو فشارى ل سەر خۇ بکەى، دى دى پتر ژ كەسىن كارىن  
ئەنجام دەى و د دەمەكى كىمتر دا. تو دى بىە كەسەكى ھوسا يى شولىن  
خۇ ب شىۋەيەكى باش ئەنجام ددەت و ئەنجامىن باش ب دەستقە  
دئىنىت. تو دى ھەست پى كەى تو يى بويە كەسەكى ژىھاتى و ھىدى  
ھىدى دى فېرى ھندى بى كو كارىن خۇ زووكا ب دوماھى بىنى و ئەو  
دەمى تە يى ماى ھەمىي بۇ خۇ خوشىي ژى پەيدا بکەى.

## به قا خو بخو

### (ئارمانجا خو بجه بينه)

1. ژفانی دوماهی و ژفانی بهری دوماهی بۆ هەر کار و چالاکیه کا خو بدانه. تۆ ب خو "سیسته می فشارکرنی" بۆ خو دروست بکه. قه باغکی ژ سهر خو راکه و نه هیلیه بمینیه دناڤ بتلی بی خیره تی دا. ده می تو ژفانی دوماهی بۆ ئه رکین خو ددانی، بزاقی بکه پیگیری پی بکه ی و هه که بشیی بهری ژفانی دوماهی ژی راکه.
2. پینگاڤین سهره کی یین ههر کاره کی یان پرۆژه یه کی مه زن ل دهڤ خو بنقیسه. ل دووقدا سه حک کا بۆ ههر پینگاڤه کی چه ند خۆله ک یان ده مژمیر د پیدڤینه ژبۆ ئه نجامدانا وان. پاشی غاردانی دگهل میلی ده مژمیری بکه و بزاقی بکه ل سهر ژفانی دوماهی ب سهرکه فی. فی چه ندی بکه یاریه ک و بزاقی بکه دفی یاری دا ب سهرکه فی



## شيانين خو يين كه سايه تي به رفرهه فبكه

ف

"ژيديرين خو خرځه بكه و ملكي خو يي ميشكي ريكيځه وهه مي  
داكوكي ل سهر شيانين خو بكه داکو ب كي مي بشي كونترول ل سهر  
فبواره كي بكه ي"

فجئون ماگي

ف

كه رسته خاڅي بجهئنان و سهر كه فتنه كه سايه تي يا دناڅه هيزوشيانين  
ته يين له شي و ميشكي و دليني دا هاتيه هه لگرتن. له شي ته ژي وهكي  
ناميره كي يه، پيدځي ب خاڅن و ناڅ و بيهنه داني يه داکو تيځني دروست  
بكه ت و ل دووځدا تو ځي تيځني بكاريني ژبو نه نجامدانا كارين گرنه د  
ژيانا خو يا كه سايه تي و كاري دا. بو نمونه ده مي تو باش بيځنا خو  
څه ده ي، دووچاركي و سيچاركي و هه تا پينچاركي ژي دي باشر كاري خو  
نه نجام ده ي ژه كه تو يي واستيايي بي.

ئىك ز پىنڭقىيىن ھەرە گرنگ داکو كەسەكى بەختەوەر و بەرھەمھېنەر د  
زىانا خۇ دا ئەوہ تو ھەمى گاڭان زىرەقانىي ل ھىزوشيانىن خۇ بکەى و  
چاقى خۇ بدەيى.

### واستيان دىيىتە ئەگەرى كىم بەرھەم ئىنانى

پاستىك يا ھەى ئەوژى شيانين تە يىن بەرھەم ئىنانى پىشتى بورىنا  
ھەشت ھەتا نەھت دەمژمىرىن كارى، بەرھە كىمبونى دچن. ژبەر قى  
چەندى ھەرچەند دەمژمىرىن تە يىن كارى زىدەتر بن و ھەتا شەقى بمىنى  
خۇ ھەكە ئەق چەندە پا پىدقى ژى بوو، ھىدى ھىدى شيانين تە يىن  
بەرھەم ئىنانى ژى بەرھە كىمبونى دچن.

ھەرچەند تو پىتر ب واستىيى، دى كوالىتيا شولى تە خرابتر لى ھىت و دى  
پىتر شاشيان د كارى خۇ دا ئەنجام دەى. ل خالەكا دەستىشانكرى دا،  
تو گەھىيە بەرامبەر دىوارەكى و ئىدى ب چ پەنگان تو نەشى ل سەر  
كارى خۇ بەردەوام بى ھەرۋەكى كا چەوا دەمى پاترىك د قەمرىت و  
ئىدى كارنەكەت.

### ل دووڭ شىوانى خۇ بى تايىبەت كارىكە

ھندەك دەمىن روژى يىن ھەين تىدا تو بى د گوپىتكا زىرەكيا خۇ دا.  
پىدقىيە تو ڭان دەمىن خۇ دەستىشان بکەى و بزاقى بکەى بكارىينى ژبو  
ئەنجامدانا گرنگترىن و فەرتىن كارىن خۇ.

پتريا خەلكى د وەختى سېڭىدى دا د چالاڭن، ب تايبەت پىشتى نىستىنەكا  
كوور و خوش. لى ھندەك كەسپىن دى پىشتى نىقرو چالاڭ دىن. ھژمارەكا  
كىم يا خەلكى ل دەمى شەقى يان دېرەنگى شەق پتر د چالاڭ و  
بەرھەمپنەرن.

ئىك ژ ئەگەرپن سەرەكى يېن پاشئىخستنى ئەو دەمى تو يى واستيايى  
يان بى ھىز و دەست ب ئەنجامدانا كارپن خۆ بگەي، چونكى د قى  
وەختى دا تو نەيى خوينگەرمى و چ ھىز د لەشى تە دا نىنە. ھەرەكى  
بزوينەرى ترومبىلى يى تەزى ل دەمى سېڭىدەھيان، توژى نەشى ب  
شيوەيەكى باش دەست ب ئەنجامدانا كارى خۆ بگەي.

ھەردەمى تە ھەستپىكر تو گەلەك يى بېھىز بووى و ھەست ب واستيانى  
دكەي ب تايبەت دەمى تە گەلەك كار و دەمەكى كىم ھەبىت، ھەر  
ئىكسەر كارى خۆ ب پراوەستىنە و بېژە "ھندى ژ من ھاتى من كر و  
زىدەتر ئەز نەشىم كار بگەم."

ھندەك جاران باشتىن ب كارئىنانا دەمى ئەو تو بچىە مال و ئىكسەر  
بچىە سەر جھپن خۆ يېن نىستىن و بو ماوى دەھ دەمژمىرپن ل سەر ئىك  
تير بنقى. ئەق چەندە دى لەشى تە تژى بارگە كەت و ل روژا ل دووقدا تو  
دشپى دووجاركى يان سىجاركى كارى خۆ ب كوالىتپەكا گەلەك باشتى  
ئەنجام بەدى. ئەق چەندە ژ ھندى باشتە تو ھەتا دېرەنگى شەق كار بگەي  
و تو يى واستيايى.



## تیر بنڦه

ل دووڦه ئه نجامين پتريا ڦه کوله ران، هاو لاتيښ ئه مريکي يښ نافنجي گه له ک  
کيمتر د نڦن ب هه ڦه رکرڼ دگه ل وى برا کارى يا ب دريڙا هيا روژى ئه و  
ئه نجام دده ن. مليونه ها هاو لاتيښ ئه مريکي ژيه ر ئاريشه يا تيکچوونا  
ميشکي دبن نه وژى ژ ئه نجامى کارکرنا زنده و نفستنا کيم.

ئيک ژ کارين هه ره زيره ک نه وه تو بجى ل ده مژمير ده مې شه ڦى  
تيله ڦزيونى بگرى و بچيه سر جهين خو يښ نفستنى و ڦى چه ندى هه ر  
شه ڦه ئه نجام بده ي. هنده ک جارن ده مژميرين زنده يښ نفستنى ب شه ڦى  
دشين ژيانا ته ب ئيکجارى ب گوهورن.

ل ڦيرى ريسايه ک هه يه تو دشى مفاى ژى وه ريگرى. هه ر حه فتيه کى  
روژه کى بو خو بکه بيڦه نڦه دان ڦيجا چ روژا شه مې يان ئيک شه مې بيت  
(بو جڦا کى مه روژا هه ينى يان شه مې)، د ڦى روژى دا خو ب چ تشتين  
کارى ڦه مژوول نه که و هه ميان بدانه په خه کى يان هه ر کاره کى دى بکه ي  
کو ميشکى ته مژوول بکه ت. ل شويانا هندي هه ره پيش فلمه کى،  
پاهينانين له ش سڦکى ئه نجام بده، ده مې خو دگه ل خيزانا خو بورينه و  
هه ره گه ريانان، يانژى هه ر کاره کى دى يان چالاگيه کا دى ئه نجام بده  
کو ببيته ئه گه ر ميشکى ته خو ب خو بارگه بکه ت. ئه و چه نده راسته  
ده مې بيژن "گوهورين ژى هندي بيڦه نڦه دانى يا ب مفايه."

بزاڦى بکه هه ر سال بيڦه نڦه دانين کورت بو ماوى حه فتيه کى يان يښ دريڙ  
بو ماوى حه فتيان وه ريگره. پشتي وه رگرنا ڦان بيڦه نڦه دانان تو دى بيه  
که سه کى زيره کتر و به هه مه يښه رتر.

د هر هفتیه کې دا پېنچ شه‌ځان زوو هره بڼه و بېهنقه‌دانا دوماهیا  
 هفتیې ژي تېر بڼه و د هر هفتیه کې دا روژه‌کا ته‌مام بکه  
 بېهنقه‌دان. چ پېنه‌ځیت نه‌ف چنده دی هیزه‌کا مه‌نتر ده‌ته ته. نه‌ف هیزا  
 زیده دی هاریکاریا ته که‌ت ل سهر پاشنئ‌خستنئ زالبی و ب شیوه‌یه‌کې  
 ب له‌زتر ده‌ست ب نه‌جامدانا کارین خو بکه‌ی و دده‌مه‌کې کورتر دا ب  
 دوماهی بینی کو ته پېشبینی نه‌کر بیت.

### زیږه‌ځانیا ساخله‌میا له‌شی خو بکه

زیده‌باری ب ده‌ستقه‌ځانیا بېهنقه‌دانه‌کا باش، ژ پېخه‌مه‌ت هندي ئاستی  
 هیزوشیانین ته د گوپیتکې دا بیت، یی هشیاربه ژ وی خارنا تو دخوی.  
 سپېدئ ده‌مې ژ خه‌و هشیار دبی بلا خارنا ته یا زه‌نگین بیت ب پروتینان  
 و یا کیم دوه‌ن بیت. بلا پېزه‌یه‌کا کیم یا کاربوهایدراتان دنا‌ف تیشتا ته دا  
 هه‌بیت. خارنا نیقرو ژي بلا یا پیکهاتی بیت ژ زه‌لاته‌یین که‌سکاتی دگه‌ل  
 ماسی یان سینگی مریشکې. هه‌روه‌سا خو دوور بیخه ژ خارنا شه‌کری و  
 خوی و به‌ره‌مین گه‌نمی و شریناهیان، زیده‌باری قه‌خارنن گازی و  
 تیهنی هه‌څیرگوشتان. هوسا خو به‌ره‌ف بکه هه‌روه‌کی تو که‌سه‌کې  
 وهرزشفانی و یاریه‌کا هه‌څرکې یا ل بهر سینگی ته هه‌یه. نه‌فه نه‌و  
 پروگرامه یی کو پیدقیه روژانه به‌ری نه‌جامدانا کاری تو په‌یره‌و بکه‌ی.

مه‌رم ژ نه‌جامدانا راهینانین وهرزشی بؤ ماوی 200 خوله‌کان د هر  
 هفتیه‌کې دا، دی بیت نه‌گهر تو له‌شه‌کې سځک و چالاک ب ده‌ستخو‌فه  
 بینی. نه‌ف چنده به‌رامبه‌ر هندي یه تو روژانه بؤ ماوی 30 خوله‌کان

پاهینانین وەرزشی ئەنجام بدەى زیدەبارى چوونا گەریانەکی بەرى یان  
پشتى دەمى کارى یان ژى غاردانى بۆ ماوہیەکی کورت. ھەرەسا تو  
دشیى مەلەفانیان بکەى، پاهینانین ھەقسەنگەرن و یوگایى ئەنجام بدەى  
یانژى یاریا تەپا پى دگەل ھەندەك ھەڤالان بکەى.

ب پیکا خارنا ساخلەم و باش و ئەنجامدانا پاهینانین وەرزشى یین  
بەردەوام و نەستەنەکا باش، تو دى کارى خۆ باشتر و ب لەزتر ئەنجام  
دەى.

ھەرچەند پتر تو ھەست ب ئارامیى بکەى دەمى تو دەست ب ئەنجامدانا  
کارى دکەى، پتر دى شیى زالبى ل سەر پاشئىخستنى و دى پتر کارى  
خۆ ئەنجام دەى و زووتر زى ب دوماهى ھى. ئاستین بلند یین تیھنى د  
پیدڤینە ژبۆ ب دەستڤەئینانا ئاستین بلند یین بەرھەم ئینانى و  
بەختەوہریەکا زیدەتر و سەرکەفتنن مەزن د ھەر کارەکی مروڤ ئەنجام  
دەت.

## به قا خو بخو

### (ئارمانجا خو بجه بينه)

1. هيزوشيائين خو يين نوكة و پرفتارين خو يين ساخمى يين رۆزانه شروقه بكه. ئه قروكه بريارى بده ئاستين خو يين تيھنى و ساخله مې باشتر ليكهي ب پكا كرنا فان پرسياران:
  - ئه و كيژ راهيئانين وهرزشى نه ئه ز دشيم ئه نجام بدهم و يا ل سهر من پيدقيه زيده تر ئه نجام بدهم؟
  - ئه و كيژ راهيئانين يين كو ئه ز ئه نجام ددهم و يا ل سهر من پيدقيه ئيدى ئه نجام نه دهم
  - ئه و كيژ راهيئانين يين ئه ز ئه نجام نه دهم و ل سهر من پيدقيه ئه ز ئه نجام بدهم دكو كارين خو باشتر ب ريقه بيه م؟
  - ئه و كيژ تشته يى ئه ز ئه قروكه ئه نجام ددهم و زيانى دگه هينته ساخله ميا من و ل سهر من پيدقيه ئيدى ئه نجام نه دهم؟
2. چالاگيه كى يان پرفتاره كى ب ههلبژيره كو تو دشينى هه ر نوكة ب گوهورى ژ پيخه مه ت باشتريكرنا ساخله مى و هيزا خو. قى چهندي به رده وام دووباره بكه هه تا دببته نه ريته ك ل ده ق ته و پاشى چالاگيه كا دى ب ههلبژيره و ده ست ب ئه نجامدانا وى بكه . به رسقين ته بو فان پرسيارين سهرى خو د چه وا بن، هه ر ئه قرو ده ست ب ئه نجامدانا وان بكه .



## پېشته قانیا خو بکه ژپو کارکرنی

ف

"مروځ ب پکا خوښی وه رگرتنا ب نه چاری ژ سهرکه شیبیه کا مه زن یان  
سهرکه فتنه کی یانژی کریاره کا داهینه ر ب سهر مه زنتین خوشیین خو  
فهه لدییت"

فونتونو دی سانت ئیکسپیری

ف

ژپو نه نجامدانا کارى خو ب باشتین شیوه، پیدقیه ل ده ستپیکى تو ژ  
خو ده ستپیکه ی و خو چاک بکه ی. پیدقیه تو نه ریتا مه شقدان و  
پېشته قانیکرنا خو ل ده څ خو په یدابکه ی داکو بشی د گوپیتکا یاریا خو  
دا یاریى بکه ی.

پتريا هه ستین ته چ نه ریڼی یان نه ریڼی بن، ل سهر بنه مایى هندى دهینه  
پیقان کا د هر خوله که کی دا بو ئیکا دی تو چه وا دگه ل خو د ناخفى.  
نه څ چه نده هندى ناگه هینیت کا ب دروستامی چه هاتیه سهرى ته یان چه  
روودایه، به لکو نه وړیکه یاکو تو قان روودانان ل ده څ خو شروقه دکه ی  
یڼ دبه نه گهر کا دی هه ست ب چه که ی. نه څ چه نده دیتنا ته یه بو

روودانان ب شیوهیهکی بهر فرمه ئایا کا دی ئەڤ روودانه ته هاندەن ژبۆ کارکرنی یان زی دی بڤه پڤگر د پڤکا ته دا. ئەری ئەڤ روودانه دی ته چالاک کەن یان لاواز کەن.

داکو بهردهوام کەسەکی هاندای بی، پڤدقیه د هەمان دەمدا کەسەکی گەشبین بی، و پڤدقیه تو بریارێ بدە ی کو ب شیوهیهکی ئەرینی سەرەدەریی دگەل کاری و کەسین ل جەیی کاری و وان کاودانین ل وی جەیی دا بکە. پڤدقیه تو دەلیقی نەدەیه ئاریشه و نەخۆشیین روژانه یین ژیانێ کارتی کرنی ل میشک و دەروونی ته بکەن.

### کونترۆلی ل سەر هەڤه یڤینا خویا نافخۆیی بکە

ئاستی باوهری ب خۆ هەبوونا ته، تو چەند حەز ژ خۆ دکە ی و پڤزی ل خۆ دگری، سەنتەرێ ئاستین پشتهفانی و داکوکیکنا تەنه. پڤدقیه بهردهوام ب شیوهیهکی ئەرینی تو دگەل خۆ ب پەیقی ژ پڤخەمەت هندی باوهری ب خۆ هەبوونا ته زیدە ببیت. فان تستان بیژە خۆ: ئەز حەز ژ خۆ دکەم، ئەز حەز ژ خۆ دکەم" بهردهوام قی چەندی بیژە خۆ هەتا تو ب دروستاهی باوهری ب وی تشتی ته گوتی دئینی و وهکی کەسەکی خۆدان شیان سەرەدەریی دگەل دکە ی.

داکو بهردهوام کەسەکی هاندای بی و کونترۆلی ل سەر هەستین گومان و تپرسی بکە ی، بهردهوام بیژە خۆ "ئەز دشیم قی چەندی ئەنجام بدەم، ئەز دشیم بهردهوام قی چەندی ئەنجام بدەم." دەمی خەلک پرسیارا حالی ته دکەن بهرسقا وان بدە و بیژی "ئەز گەلەک یی باشم."

نهيا گرنگه کا نوکه ب دروستاهي ههست ب چ دکهی یان چ تشت د ژيانا ته دا روودايه به لکو يا گرنگ نه وه تو هه می گاځان که سه کی رووخوش و ديم فه کړی بی. هه روه کی څيکتور فرانک د پهرتووکا خو دا دبیزیت: "ئیک ژ دوماهیک نازادیځ مړوځی نه وه هه لویسته کی ده ستنیشانکړی ژ هه ر گروپه کی کاودانان یی گشتی ب هه لبریزیت."

ب چ پرهنگان گازندان ژ ناریشه یځ خو نه که. ځان ناریشه یان بو خو بهیله هه تا چاره سهر دبن. هه ر وه کی ئید فورمان دبیزیت "پیدځی ناکه ت تو به حسئ ناریشه یځ خو بو که سین دی بکه ی، چونکی پتر ژ 80٪ ژ خه لکی گوهداريا ناریشه یځ ته ناکه ن و بو وان نه دگرنگن، ب تنی 20٪ ژ که سین دی نه ون یځ ب دروستاهي گوهداريا ته دکه ن و د ئاماده نه هاریکاریا ته ژی بکه ن د چاره سهر کرنا وان دا."

### هه لویستځ نه ریځی ل ده ځو پیښیځه

د فه کولینه کی دا کو ماوی 22 سالان فه کیشایه و ژلای "مارتن سیلیگمان" ل زانکویا په نسلقانيا و نه جامځ وئ د پهرتووکه کی دا ب ناځی "گه شبینیا فیږیووی" دا هاتینه به لافکرن، دیار دکه ت کو گه شبینی ئیکه ژ گرنگترین وان ساخه تان یځ ل سهر ته پیدځیه ل ده ځو پیښیځی ژ پیځه مه ت سهر که فتنا ته یا که سایه تی و کاری دا و ب ده سته ځینانا به خته وه ریځ. که سین به خته وهر د هه می بواریځ ژيانی دا ژ که سین دی سهر که فتيتر و کاریگه رترن.



هاتيه دياركرن كو كهسین گهشبین چوار ساخلهتین تاییهت یین ل دهق  
ههین كو هه ر مرقهك دشیت ب پیکا راهینان و دووباره کرنی فان  
ساخله تان ل دهق خو پهیدابكهت.

یه كه م: كهسین گهشبین د هه می کاران دا ل تشتی باش دگهرن و نه یا  
گرنگه نه گهر جاره کی ئه و به رهق تشته کی شاش ژى بچن، چونکی هه می  
گاغان ئه و ل تشتی ب مفا و باش دگهرین. هه روه سا نه تشته کی سهیره  
نه گهر ئه و بگه هه نارمانجا خو و فی تشتی ب دهستخوقه بین.

دوهم: كهسین گهشبین هه می گاغان وانه یان ژ سه ربوور و نه خوشیان  
وهردگرن. وان باوهری ب هندى هه یه كو "ناسته نگ ناهینه د پیکا مرقی  
دا دكو مرقی سزا بدن بهلكو داکو مرقی بیخه سه ر پیکا دروست."  
هه روه سا ئو هزدكه ن هه ر ئاریشه و شكه ستنه کی وانه یین پرپها یین بها  
یین تیدا كو پیدقیه مرق سه ربووران ژى وهریگریت و ژى فی ربیبت.

سییه م: كهسین گهشبین هه می گاغان ل چاره سه ریا ئاریشه یان دگهرن. ل  
شوینا كو ئه و لومه ی خو بكه ن یان گازنده یان بكه ن ده می تشته کی  
نه خوش رووده ت، ئه و خو پتر نیژیکی فی ئاریشی دكه ن داکو چاره سه ر  
بكه ن. ئه و پرسیار دكه ن: "ئه ری چاره سه ریا فی ئاریشی چیه ؟ ئه م  
دشین نوکه چ بکهین؟ پینگاغا بهیت چیه ؟"

چوارهم: كهسین گهشبین به رده وام به حسی ئارمانجین خو دكه ن و  
خه باتی بۆ دكه ن. ئه و هزا خو دكه ن كا وان چ دقیت و دی چه وا ب  
دهستقه ئینن. ئه و به رده وام به حسی پاشه روژا خو دكه ن كا دی یا چه وا

بیت و دی کیفه چن زیده باری به حسّی پابردوویی خۆ کا د چه وابوون و ژ  
کیفه هاتینه. ئه و بهرده وام بهرده پيشقه دچن نهك پاشقه.

دهمی تو بهرده وام خهون و ئارمانجین خۆ دیار بکهی و ب پیکه کا ئه رینی  
دگل خۆ باخقی، تو دی ههست ب هیزوشیانین باشر کهی. ههروه سا  
دی ههست پی کهی ته پتر باوهری یا ب خۆ ههی و پتر بیه که سه کی  
داهینه. ههروه سا دی ههسته کا مه زنتر ل سهر کونترۆل و هیزا خۆ یا  
که سایه تی تاقی کهی.

هه رچهند تو پتر ههست ب پشته فان و ئه رینی بکهی، دی پتر چه ز بو ته  
پهیدابیت دهست ب کاری خۆ بکهی و یی بهرده وام بی ل سهر ئه نجامدانا  
فی کاری و تیدا پیشکه فی.

## به قا خو بخو

### (ئارمانجا خو بجه بينه)

1. كونترۆل ل سهر هزرين خو بکه. ل بيرا ته بيت کو تو دی  
بيه ئەو تشت یی بەردهوام تو هزرا خو تیدا دکهی.  
ههروهسا هشیاریه کو ب تنی بهحسی وان تشتان بکه و  
هزرا خو تیدا بکه یین تو چه زئی دکهی پتر ژوان تشتان  
یین ته نه قین.

2. بلا ههمی گاغان هزرا ته یا ئه رینی بیت ئه وژی ب پیکا  
وه رگرتنا گشت بهرپرسیارین ب ستویی خو قه ژبو خو و  
ژبو ههمی وان تشتین رویددهن. په خنا ل که سین دی  
نه گره و که ریین خو ژئی پانه که و لومه ی وان نه که ل سهر  
هر تشتی هه بیت. بلا ههمی گاغان هزرویر و  
هینوشیانین ته دوو سه نته رین سهره کی بن به ره ق  
پاشه روژی، به ره ق وان تشتان یین تو ئه نجام دده ی ژبو  
باشترکنا که سایه تیا خو، تشتی دی یین بی مفا ری ل  
پشتگو بهافیزه.

## دور ڪهڙو ته خزمه تگوزاري پڻ ته ڪنولڙي نيئن وه ختي دڪوڙن

ف

ف" تو دشني پتر خزمه تي پيشڪشي ڏيائي بڪهي ڙ زيده ڪرنا له ذاتيا وي"

فگاندي

ف

ته ڪنولڙيا دشني ببيته باشتري هه ڦالي ته يانڙي خرابترين ڏوڙمي ته .  
نوڪه ڪو نه م پي د غارداني دگل چهرخي بيست وئي ڪي ڪو چهره ڪه ڙ  
هه مي لايافه ب پيرانينان دهيتي بارانڪرن، لي هوسا دياره گهله ڪه س  
خو ل بهر ڦي چهندي ناگرن، نه ڦه ڪه سه پيڏي ب هندي نه ب پيڪا  
ته ڪنولڙيا پي پهيونديان ل سهر ناستي ڏيانا ڪه سايه تي يان ڏيانا ڪاري  
دگل هه مي جهان گريدهن.

نه ڦه بهر خودانا زيده يا پهيونديڪرني ب پيڪا ته ڪنولڙيا ب  
شيوهيه ڪي بهردهوام مروفي نه چار دڪهت هنده ڪ ٽامي رهيئن نه ليڪتروني  
بڪار بينيت وه ڪ موبيل، ٽامي رين بلاڪ بيري، ٽامي رين ديڄيٽال پين

که سایه تی و خزمه تگوزیا نه ترنیتی یا وایه رلیس یانژی یا ب وائیره، زیده باری هرماره کا سیسته مین ریخستنا په یوهندی پیکرنی وهک مایکروسوفت ئاوتلک و ماکسیمزهر، نهف ئامیر و خزمه تگوزاریه ههمی به ری مروقی دده نه هندی ژلایی دهر وونیقه بیهنا وی ته نگ بیت. مه هند دهم نینه ههتا ب پاره وستین، ژبه ر هندی بیهن بکه گولا و هزرین خو خرچه که.

### ته هه لبارتن یین مهین

د هه مان دهم دا، گه له که سین زیره ک و خودان هیژوشیان، یین خو زحمهت ددهن و به ره مهین باش پیشکیش دکه ن و یین ل سه نته ریڅا لا ژ خزمه تکوزیڅ ته کنولژیا گه هاندنی کار دکه ن، نهو که سن یین دناف ته کنولژیا یی دا نقوم نه بووین. نهف که سه نهون یین ژیا نا وان ل بن کونترولا وان.

بیل گروس، ریڅه به ری سندوقین داهات و به لگه نامه یان کو پتر ژ \$600 بلیون دولاران تیدانه، یی ناقداره ب هندی کو روژانه راهینانین وهرزشی ژی نه نجام ددهت ژ پیخه مهت پاراستنا ساخله میا خو و دهه مان دهم دا ب هیچ شیوهیه کی ته کنولژیا یی ب کارنائینیت. نهو دهمی ژ کاری درفریته مال، ئامیری خو یی تیله فونی دگریت و بلاک بیریا خو ژی دهیلتته ل ئوفیسا خو یا کاری، هه روه سا نهو به رده اوم راهینانین وهرزشی ژی نه نجام ددهت بی کو په یوهندیا خو دگه ل وان که سان بپریت یین پیدقی

ب وی هه ی. دگهل قی چهنډی ههمی ژی نهو دبیزیت کو وی ج جارن  
نامهیین گرنګ ژبیرنه کرینه و بهرسقا وان یا دای.

داکو تو کهسه کی نارام و تهنابی و سه ری ته ژ ئاریشه یان یی دور بیت و  
بشی ب باشرین شیوه کاری خو ئه نجام بده ی، پیدقیه تو سنوره کی  
بدانیه دناقه را خو و ته کنولوژیا و ئامیرین گه هاندنی ئوین خو مروقی  
نقوم دکهن نه گهر مروقی هشیار نه بیت ل دهمی ب کارینانا وان.

### نه به کهسه کی ئالوده و پاهاتی

به ری دهمه کی نه یی کیم ل باژیری واسنتون، ل دهمی خوارنا فراښینی یا  
جهی کاری نه ز دگهل هژماره کا پیقه بهرین ئاست بلند بووم. به ری نه م  
دهست ب خارنی بکهین، کهسه ک ژ پیکه ره رین وی فراقینی پابووځه و  
دوعایه کا کورت خاندن. هه میان سه رین خو چه ماندن، پشتی خاندنا  
دوعایی ب دوماهی هاتی شنوومه دهست ب خارنی کر.

هه رچه وابیت، ل سه ر میزا من یا ناخارنی نیزیکی چوار پینچ کهسه ک ژ  
سه رجه می هه شت کهسان ب شیوه یه کی کوور که فتبونه ژیر کاریگه ریا  
وی دوعایی. هه تا خارن هاتیه دانان ژی هیشتا سه رین وان د چه ماندی  
بوون و دهستین وان د باوه شا وان دا بوون. هوسا دیاربوو نه و د مژوویل  
بوون و کوور چووبونه د هزان دا ژبه ر وان پرسیارین وی روژی د سه ری  
وان دا د هاتنوچوون.

پشتی هینگی من زانی قهت هزرا وان ل سهر دوعایان نه‌بوو، هزرا وان هه‌می ل سهر ئامیرین وان یین بلاک بیرى و هنارتن و وهرگرتنا ئیمیلان بوو ب پیکا وی کیبوردي بچوک یی ل سهر ئامیرین وان. ب پاستی وان قهت ئاگه‌ه ژ جیهانا ده‌ورو به‌ری خو نه‌بوو، هنده‌ک ژ وان نامه هه‌ر بو وان که‌سان د هنارتن یین د هه‌مان ژورا خارنی قه. ئەڤ که‌سه که‌فتبوونه دناڤ خه‌فکا ته‌کنولۆژیایی دا، ئەو هند ب لی‌کگو‌هۆرینا پیزانینان قه مژوول ببوون تا وی پاده‌ی وان خو ژبیره‌ قه‌ کریوو.

### ته‌کنولۆژیا هه‌ڤالا ته‌یه

مه‌ره‌ما ژ ته‌کنولۆژیا سه‌رده‌م ئەوه ب شیوه‌یه‌کی مه‌زن ببیته ئەگه‌ری زنده‌کرنا له‌زاتی و کارایی و پیکوپیکیا هنارتنا پیزانینان د هه‌می بواران دا. ته‌کنولۆژیا هوکاره ژبو مه‌ داکو کوالیتیا ژيانا خو بلند بکه‌ین ب پیکا ئەنجامدانا کارین خو یین سه‌ره‌کی و گریدانا په‌یوه‌ندیان دگه‌ل که‌سین سه‌ره‌کی د جیهانا مه‌ دا ب شیوه‌یه‌کی ب له‌زتر و کاراتر ژبه‌ری نوکه.

لی ب کارئینانا ته‌کنولۆژیا گه‌هاندنی دشیت هه‌ر زوو ببیته ئەگه‌ری هندى مروڤ ببیته که‌سه‌کی ئالوده و پاهاتی و مودمن. ده‌می خه‌لک سپیدی ژ خه‌و هشیار دبن به‌ری هه‌می تشتان ته‌ماشه‌ی موبایلین خو دکه‌ن کا چ تیله‌فون یان نامه بو نه‌هاتینه. ل دووڤدا دی چنه سه‌ر کومپیوته‌ریین خو و ئیمیلین خو قه‌که‌ن کا ل شه‌ڤا بوری که‌سی چ نامه بو نه‌هنارتینه. هه‌روه‌سا ئەو دی تیله‌فونا ئوفیسا خو یا کاری که‌ن کا که‌سی د ماوی ده‌مژمیرین بوری دا پرسیارا وان نه‌کریه. هه‌ر پینچ یان شه‌ش خوله‌کان

دی ته ماشه ی روژنامه یان پروگرامی مایکروسوفت ئاوتلوکی کهن، دی ته ماشه ی ئامیری خو یین بلاک بیرى کهن، یان هر ئامیره کی دی یی ته کنولوزیا گه هاندنی بیت، ژ پیخه مهت هندى خو پشت راست بکهن کا وان چ تشت ژیرنه کرینه. پیدقیه ئه م هه می قی پرفتاری ب راوهستینین بهری کو ژ بن کونترولا مه ده رکه قیت.

### دهمی خو ب زفرینه

ئیک ژ کریارین بریکارین من کو ل نوزده ویلیه تان هه نه، هوسا دیت ئه و گه له کی یی ب ئامیری خو یی کومپیوته ری قه هاتیه گریدان روژانه بو ماوی چه ندین ده مژمیران ئه و به س ئیمیلان وه ردگریت و به رسقان وان دده ت. هه رچه ند پتر وی ده می خو ل سه ر کومپیوته ری دبورانده، وی پتر ده می خو یی ته رخانکری بو ئه نجامدانا کارین دی یین گرنه ژ ده ست ددا. ژ ئه نجامی فان کارین نه هاتینه ئه نجامدان ئه و که فته بن فشاره کا مه زن هه روه کی ئافامیه کی بلند ل سه ر سه ری وی و وه خته دی ب سه ردا هیئت، قی چه ندی هیدی هیدی کارتیکن ل که سایه تی و ساخله می و نه ریتین وی یین نفستنی دکر.

مه به حسی ریسایا 20\80 بو وی کر و کا چه وا دی قی ریسایي بجه ئینیت. مه گوتی 80٪ بده وان ئیمیلان یین تو دزانی نه گه له ک د گرنه و پیدقی ناکه ت بهینه قه کرن و تو دشی هه ر ئیکسه ر وان ئیمیلان ژیبیه ی. ئه و پیژا 20٪ یا ما ی ژی، ب تنی 20٪ ژ ئیمیلان یان په نگه ب تنی 4٪ ژ ئیمیلان وی پیدقی ب به رسفدانه کا ئیکسه ر بن، هه ر 16٪ ژ ئیمیلان



دیژی ئهون یین کو ئهو دشیّت نوکه پشتگوه بهافیشیت و ل دهمه کی دی بهرسف بدهت یان ژی ههمیان بکهته د فولدهره کی تاییهت دا و بهرسفا ههمیان پیکفه بدهت.

## ستاندهرکین و بریکاری

بریکاری من هزردکر کهسی دی نهشیّت ئیمیلین وی بهرسف بدهت یان ریکبیخت. رۆژانه نیزیکی 300 ئیمیل بۆ وی دهاتن و پیدقی بوو ئه و ب خۆ بهرسفا قان ههمیان بدهت و ئاریشه نینه کا چهند وهخت قه کیشتیت.

مه پشته قانیا وی کر ئه و دگهل سکریترا خۆ بهروونته خاری و ئیمیلین خۆ نیشا وی بدهت و وی فیر بکهت کا کیژ ئیمیل گهلهک د گرنگن و کیژ ئیمیل نه هند د گرنگن، ههروهسا کا چهوا دی سهردهریی دگهل بهربه لاقتیرین پرسیار و داخازی کهت.

بۆ وی یا سهیربوو کو سکریترا وی ب تنی د ماوی دوو دهمژمیران دا فیری هندی بوو کا کیژ ئیمیل بۆ وی د گرنگن. پشتی هینگی، ئیدی ههمی سپیده هیان دهمی ئه و دهاته سهر کاری خۆ، نیزیکی 80% ژ ئیمیلین خۆ ژیدبرن یین چ گرنگی بۆ وی نهی. سکریترا وی رادبوو ب قه گوهاستنا ئیمیلین گرنگ بۆ ناڤ فولدهره کی تاییهت دا. ئه گهر وی پرسیارهک دهرباره ی ئیميله کی هه بایه، سکریترا وی دا وی ئیمیلی و ئه و بهرسفا وی ل سهر دای بۆ وی هنیریت.

د دیدارا خو یا پستی هینگی دا، وی گوته من کو ئه و شیا به ئه نجامین فی  
 راهینانی ب دهستخوځه بینیت و نوکه ئه و دشیّت د هر هفتیه کی دا  
 نیزیکی 23 دمژمیږین زیده ب دهستخوځه بینیت و ئه و فی ده می زیده  
 ژبو ئه نجامدانا کارین خو یین گرنګ د مه زخیّت. فی راهینانا ساده ژيانا  
 وی هه می گوهارت و فشارین سهر ملی وی ژی کی مکرن و ساخله می و  
 هیژوشیانین وی ژی باشر لیکن و ئه و کره که سه کی بیهنفده و  
 ئه رینی.

ل قیږی دی پرسیاره کی ژ ته که ین: ئه ری دی ژيانا ته چه و هیته  
 گوډوږین ئه گهر د هر هفتیه کی دا ته 23 دمژمیږین زیده هه ین کو تو  
 بشی تیډا هرز بکه ی، کار بکه ی، پلانه کی بدانی، دگهل هه قالین خو یین  
 کاری گه نګه شه کی بکه ی یان ژی دگهل هه ژینا خو بچیه گه ریانه کی؟

### پازی نه به بیبه که سه کی به نی و کویله

روژنامه ځانه کی د گوډارا Fortune Magazine دا ل فی دوماهی  
 بابته که به لافکریو و گوټبوو ده می ئه و پستی بورینا دوو هفتیان ژ  
 بیهنقه دانه کی زڅپیه باره گایی گوډاری، پتر ژ 700 نیمیلان ل هیڅیا  
 به رسفا وی بوون. وی زانی کو ب کی می ئه و دی پیډفی هفتیه کی بیت  
 هه تا فان نیمیلان هه میان بخوینیت و به رسف بدهت و د فی ماوه ی دا ئه و  
 نه شیّت چ پروژه یین دی یین کو نوکه ل سهر میزا وینه ئه نجام بدهت.

ل دهستیکی ده می ئه و روونشته سهر میزا خو، وی بیهنا خو کوور  
 هه لکیشا و پاشی ئه و هه 700 نیميله هه می ب ئیک کلیک ژیږن و پاشی

دەست ھافىتە وان پرۆژەيان يىن ل سەر مېزا وى يا كارى يىن ئەنجامدانا  
وان بۇ كومپانىي گەلەك د گرنگن.

ھېچەتا وى ژيۆ قى كارى گەلەك يا ب سانەھى بوو: "ئەز دزانم چونكى  
كەسەكى ب تنى نامەك بۇ من يا ھنارتى پامانا وى ئەو نىنە كو دى  
پارچەيەكى ژ ژيانا من بەت ھەكە ھات و ئەز بەرسقا وى نەدەم قىجا نە  
نوكة و نە ھەتا ھەتايى. زىدەبارى قى چەندى، بۇ من يا دياربوى كو  
ھەكە ئىمىلەك گەلەك يا گرنگ بىتن خۇدانى وى دى دووبارە بۇ من  
فرىكەتەقە." و ب راستى ژى ئەق چەندە روودابوو.

### خزمەتكار نە ھىژايى تەيە

داكو تو پتر بشيى داكوكيى بكەيە سەر وان كارين كىم يىن كو ب  
دروستاهى گوھوپىنى د ژيانا تە دا يا كەسايەتى يان يا كارى دا  
پەيدادكەن، پىدقە تو ب شيوہيەكى پىكوپىك سەرەدەريى دگەل  
تەكنولۇژيايى بكەي ھەروەكى خزمەتكارەكا تە نەك ھىژايى تە يى كارى.  
تەكنولۇژيا يا ھاتىە دروستكرن داکو خزمەتا تە بكەت نەك دا ژيانا تە  
نەخۆش بكەت، چونكى مەرەم ژ تەكنولۇژيايى ئەوہ ژيانا تە ب سانەھى  
و نەرمتر لى بكەت نەك ئاريشەيان بۆتە دروست بكەت و فشار و شلەژانى  
ل سەر تە پەيداگەت.

ئىك ژ باشتىن پىسايىن سەرەدەريكرنى دگەل تەكنولۇژيايى ئەوہ "وى  
بھىلە قەمراندى." بەرھنگارى وى حەزى پابە يا تە ھاندەت ئامىرەيىن  
خۇ يىن گەھاندنى قەكەي ھەروەختى تو ئىكسەر ژ خەو ھشيار دى.

ڀاڊيوپي ٻهڙيله ڦه مراندي، تيله ڦزيوني ٻهڙيله ڦه مراندي، موبايلا ڦو ٻهڙيله ڦه مراندي، ڪومپيوٽهري ڦو ٻهڙيله ڦه مراندي. ڦان ٺاميرهيان هه ميان ٻهڙيله ڦه مراندي هه تا تو پلانا ڦو دداني و ڪاري ڦو ي وري روڙي ڀيڪڏيڻي.

ب شيويهه ڪي ٺهه نقهست، بازنيهه ڪا بيدهنگي د ڙيانا ڦوڏا دروست بڪه ڪو نه ڪهس و نه چ تشت بشين تيرا دهريارين. تو بمينه دناڦ ڦي بازنيهه بيدهنگي دا و ڊاڪوڪي بڪه سه ڦو ڦو ب ڦو و وي ڀيساي بڪاربينه يا دبيڙيت: "گوهداريا بيدهنگي بڪه."

هنده ڪ جاران ڊاڪو وان ڪارين بهايي وان بلند ٺهه نجام بدهي، پيڏيهه تو ڦو ڙ وان ڪاران بدهيه پاش بين بهايي وان نزم. بهردهوام ڦي ڀرسياري ڙ ڦو بڪه: "ٺهري چ تشت ل ڦيري بي گرنهه؟" چ تشت ل جهي ڪاري بو ته بي گرنهه دا ٺهه نجام بدهي؟ چ تشت بو ڙيانا تهيا ڪه سايهه تي بي گرنهه؟ ٺهه گهر تو هاتيه هه لبرڙارتن دناڦهه را ٺهه نجامدانا دوو چالاڪيان ڪو د شيانين ته دايه هه رڊوڪان ٺهه نجام بدهي، دي ڪيڙ چالاڪي هه لبرڙي؟

### پهيوهنديڪرنا بهردهوام نه تشته ڪي سههه ڪي په

بلال بيرا تهبيت دهمي تو بو ماوي روڙهه ڪي، ههفتهه ڪي يان ههفتهه ڪي د چيهه گهستهه ڪي يان وورڪشوپهه ڪا ڪاري ب پهنگهه ڪي ڪو تو ڙ هههه ٺامراين ڦو بين پهيوهنديڪرني دوور بڪهه ڦي، باش بزانه چ تشت روونادهن. پشت راستهه ڙيان دي ههه يا بهردهوام بيت ڦو هههه تو د پهيوهندي دا نههه ڊگهه وي. ٺاريشه دهينه چارهههه ڪرن و بهرسڦين ڀرسياران دهينه دان و ڙيان ب بهردهوامي ب ڀيڦهه ڊجيت ههروهه ڪا

چەوا پىيارەكى درىژى بەردەوامە ل سەر چوونى. ھىندەك تىشتىن كىم  
ھىند د گىرنگىن كو نەشىن ل چاقە پىبوونى ب پاوەستى.

دەمى سىنارن پىشكىش دكەم، گەلەك جارن خەلك پىسارى ژ من  
دكەن: "ئەرى مانە يا پىدقىە تە ئاگەھ ژ دەنگوباسان ھەبىت ب پىكا  
خاندنا رۆژنامەيان و گوھدانا رادىوىي و بەرىخۇدانا تىلەقزىونى؟"

ئەز دىيژمە وان: "ئەگەر ئەو دەنگوباس ژ راستا د گىرنگىن ھەر كەسەك  
دى ھەبىت بەھسى وان بۆ تە بكتە." ئەگەر تىشتەكى گىرنگىن دناۋ مال دا،  
ل جەھى كارى، ل باژىرى يان ل سەرانسەر جىھانى رووبەت، ھەر كەسەك  
دى ھەبىت وەختى خۆ پىقە بورىنىت و پاشى وان دەنگوباسان بگەھىنتە  
تە و ھەر دەمى قى كەسى تو دىتى ئىكسەر دى بەھسى قان  
دەنگوباسان بۆ تە كەت.

گەلەك كەسان يا خۆ ژ خواندانا سەردىرىن رۆژنامەيان و دەنگوباسىن ب  
لەز ل سەر تىلەقزىونى و گوھدانا رادىوىي دووركى، دگەل ھىندى ژى وان  
پىزانىن باش ل سەر ھەمى بوپەر و روودانان ھەنە چونكى ھىندەك كەس  
يىن ھەين قان دەنگوباسان بگەھىنە وى. پىدقى توژى كەسەكى ژ قى  
جورى بى يى خۆ ژ قان تىشتان ددەتە پاش.

## به قا خو بخو

### (ئارمانجا خو بجه بينه)

1. هەر ئه فرۆکه بزاقى بکه هيله کا بيدهنگى د ماوى نهجامدانا  
کارين خو يين رۆژانه دا دروست بکهى. بۆ ماوى  
دهمژميرهكى ل سپيدى و پشتى نيفرو، ههمى ئاميرين خو  
ييين گه هاندنى ب قه مرينه. تو دى مهندهوش بى ژبه ر وى  
به خته وه ريا دى هست پى كهى.

2. بزاقى بکه د هەر حهفتهكى دا رۆژهكى بۆ خو بکهيه  
بپهنقه دان و د قى رۆژى دا نيزىكى كومپيوته رى خو نه بى و  
دهستى خو نه كهيه موبايلا خو و ژ ههمى وان ئامرازان  
دووريكه قى يين ته دگه هينته جيها نا ته كنولۆژيايى. ل  
دوماهيا رۆژى ميشكى ته دى يى ئارام و رۆهن بيت. ئه  
چهنده وهكى هندى يه تو پاتريا ميشكى خو بدانيه سه ر  
بارگه كرنى و دوور بىخى ژ گيژه لوك و قه رقه شه يا ته كنولۆژيا  
گه هاندنى، ل قى دهمى دا دى بيه كه سه كى ئارامتر و  
شاره زاترو هشارتر.

## نکاری خۆ بکه پارچه پارچه

"دهستپيكا هه ر دابونه ريته كي وه كي ده رزيه كي نه بينراوه، لي چه ند ئه م  
وي نه ريتي دووباره دكه ين هه روه كي هندي يه ئه م وي ده رزي ب هيژ  
دئخين و دكه ينه داڤ و دگه ل هنده ك داڤين دي كوم دكه ين هه تا دبیته  
وه ريسه كي مه زن و ب هيژ و ل دووڤ دا ئه م له ش و هزروبيري خۆ پي  
فگريده ين بي كو بقه تييت"

فئوريسون سویت ماردین

ف

ئيك ژ ئه گهرين سه ره كي يين پاشنيخستنا كارين مه زن و گرنك ئه وه  
ده مي تو بزاڤي دكه ي ڤان كاران بجه بيني تو هوسا بو ته ديار دبیت ئه ڤ  
كاره گه له ك د مه زن و بترسن و تو نه ويړي خۆ نيزيك بكه ي.

ئيك ژ ته كنكيين سه ركه فتني كو تو دشبي ب كاربيني ژبو پارچه كرنا  
كارين مه زن ژبو پارچه يين بچوك دبيزني ته كنিকা (گوشي ئاماده كرى -  
Salami Slice). ب ريكا في ته كنكي تو دشبي كاري خۆ ب هه مي  
هوورده كاريين ويڤه بدانيه پيش چاڤين خۆ و پاشي به شه كي ب تني ژي  
ده ستنيشان بكه ي و ماوه يه كي ده ستنيشان بكه ي ژبو ئه نجامدانا وي

ههروهکی کا چهوا هه ر جار تو پارچه کا گوشتی ژئفه دکهی و دخوی،  
یانژی ههروهکی هندئی ته بهقهکا مهن هه بیت و هه ر جار پارچهکی ژئی  
بخوی.

ژلایئ دهروونیقه، دئی تو ههست ب هندئی کهی کو ئه نجامدانا به شهکی  
بچوک و ب تنئی یئ کارهکی مهن گهلهگ ب ساناهیتره ژ هندئی ئه گهر تو  
ب ئیکجاری وی کاری هه میئ پیئکه ئه نجام بدهی. پتريا جارن، ده میئ تو  
دهست ب ئه نجامدانا به شهکی کاری دکهی و پشتی ژئی ب دوماهی دهئی،  
ب شیوهیهکی ئوتوماتیکی ئه و حهزه دئی ل دهق ته پهیدابیت کو ئیکسه ر  
دهست ب هاقئیه به شهکی دی یئ کاری. هه ر زوو تو دئی خو بینی دناق  
کاری دا ده میئ ل هه ر ده مهکی ب تنئی به شهکی ژئی ئه نجام ددهی و بهری  
تو ههست ب قئ چهن دئی بکهی، دئی بینی ئه و کار ب دوماهی ژئی هات.

خالهکا گرنگ یا هه ی پیئدئیه هه ردهم ل بیرا ته بیت ئه وژی تو ب کووراتی  
فشاری خو ل دکهی ب لهز بگه هیه پیئنگاڤا دوماهیئ یا کاری یانژی خو  
نه چار بکهی زوو وی کاری ئه نجام بدهی و ئه ق چهندهژی هندئی گه هینیت  
ده میئ تو دهست ب کارهکی دکهی و ب دوماهی دئینی، خو هه که چ  
جورئ کاری بیت، تو ههست ب بهخته وهریه کا زیده تر و هیزه کا پتر  
دکهی.

تو میئشکی خو پازی دکهی ب دکهی ب لهز وی کاری یان پرؤژهی ئه نجام  
بدهت. ئه ق ههستی ب دوماهی ئینانی ته هاندهت دهست ب کارهکی دی  
یان پرؤژهیهکی دیژی بکهی و ته پالدهت وی کاری ژئی زوو ئه نجام



بدەي و بگەھيە دوماھيى. ب دوماھي ئينانا تە دبىتە ئەگەر مېشكى تە پتر ھۆرمونى ئەندروڧىنى ب پېژىت كۆ ھۆرمۆنەكە دبىتە ئەگەرى بەختەۋەرى و كەيفخۆشىي ل دەڧ مړوقى.

ھەرچەند ئەو كارى مەزن يى تو دكەيە پارچە پارچە و پاشى دەست ب ئەنجامدانا وى دكەي ھەتا دگەھيە دوماھيى، پتر دى ژ خۆ يى رازى بى ھەست ب ئارامى و تەناھيى كەي. ھەرچەند ئەو بەقا تو دخۆي مەزنتەر بيت، بړا وى ھيز و تېھنا كەسايەتى يا تو تاقى دكەي دى مەزنتەر بيت.

دەمى تو دەست ب ئەنجامدانا بەشەكى كارى دكەي، تو دى ھەست ب ھندى كۆ دناڧ ناخى خۆ دا دى ھىيە ھاندان ژبۆ ئەنجامدانا بەشى ل دوڧدا و بەشى بەشىن دى ھەتا دگەھيە دوماھيى. ئەنجامدانا ھەر پېنگاڧەكا بچوك بۆ بەرەڧ پېشڧە دى پتر پشەتەڧانيا تە كەت. ھەر زوۋ دى پالڧەرەكى نافخۆيى ل دەڧ تە پەيدابيت و تە ھاندەت ژبۆ تەمامكرنا وى كارى. ئەڧ دوماھي ئينانە دى بيتە ئەگەر تو ھەست ب كەيفخۆشى و ژ خۆ رازىبوونەكا مەزن بكەي ژبەر وى سەر كەفتنى.

### ئەركىن خۆ بكە پەنيرى سويسرى

تەكنىكەكا دىژى يا ھەي تو دشىي ب كارىينى ژ پېخەمەت ھندى ل سەر كارى خۆ بەردەوام بى و باشتەر ئەنجام بدەي ئەۋزى دبېژنى تەكنىكا "پەنيرى سويسرى" يا كارى. ئەڧ تەكنىكە ھىنگى ڧەيتە ب كارئىنان دەمى ئارېشەك يان ڧاللاھىەك دكەڧتە د رېكا تە دا، ھەرۋەكى كا چەۋا ھندەك ڧاللاھى دناڧ پەنيرى سويسرى دا ھەنە.

تو دشی پشست به ستنی بکه یه سهر ته کنیکا په نیری سویسری دهمی یا ل سهر ته پیډفی بیت کاره کی د ماوه یه کی ده ستنیشانگری دا نه نجام بده ی و پرنکه نه وخته گه له کی کیم بیت کو ب تنی پینچ هه تا دهه خوله کان بیت ، پشستی هینگی تو دی فی کاری راوه ستینی و چیه کاره کی دی. ئانکو ب تنی تو دی له قه کی ل به قا خو ده ی و پاشی دی بیهنا خو قه ده ی یانژی دی کاره کی دی که ی.

هیژا فی ته کنیکی ژی هندی هیژا ته کنیکا گوشتی ئاماده کری یه. ئانکو ههرده می تو دست ب کاری دکه ی، دی هه ستا پیشفه چوون و پالدان و ب دوماهی ئینانی ل ده قه ته په یدابیت. هه روه سا دی بیه که سه کی ب هیژ و خوینگه رم. ل دوو قدا دی هه ست ب پالدا نا قخوی که ی داکو به رده وام بی ل سهر کاری خو هه تا ب دوماهی دئینی.

ههرده می ته هه ستیگر کاره کی دی ته مژوول که ت یان گه له ک وهختی ته بهت ب تاییهت دهمی شنوو تو خو نئیزیک دکه ی و نه نجام دده ی، پیډفیه تو ته کنیکا گوشتی ئاماده کری یان په نیری سویسری تا قی بکه ی. تو دی مهنده هوش مینی کا چه وا نه قه ته کنیکه شیان هاریکاریا ته بکه ن زالبی ل سهر گیروکر و پاشئخستن.

من گه له ک هه قال یین هه ین نوکه بوینه نفیسه ریڼ پرفروشتیرین په رتووک نه وژی پشستی کو روژانه ب تنی لاپه ره ک یان چه ند پاراگرافه ک نفیساین هه تا بوویه په رتووکه ک و ب دوماهی هاتی. توژی دشی هه مان کار نه نجام بده ی.

## به قا خو بخۆ (ئارمانجا خو بجه بينه)

1. هەردوو تەکنیکێن گوشتی ئامادەکری یان پەنیری  
سوێسی بەکاربێنە دەمی تو دەست ب ئەنجامدانا  
کارەکی دکە، ب تایبەت دەمی کارەکی مەزن و  
ئالۆز و فرەئەرك بیت و بەری هینگی تە گێروکرییت  
یان پاشنئێخست بیت.

2. ببە کەسەکی کار ئاراستەکری. ساخلەتا هەرە  
بەرەبەلەف دناف کەسێن خۆدان شیان دا ئەو دەمی  
وان گوھ ل دەنگوباسەکی خوش دبیت، ئەو ئێکسەر  
دەست ب ئەنجامدانا کاری پداین. د ئەنجامدا ئەو پتر  
فێر دبن و ب لەزتر فێر دبن، هەرۆسا ئەنجامین  
باشتر ژێ ب دەستفە دئین. کارین خو گێرو نەکە،  
هەر ئەفرۆکە ئەنجام بدە.

## دەمىن دريژل دەڤ خۆ پەيدابكە

ف

"چ تشت ھند ھېژى د ژيانا تە دا پەيداناکەن ھندى کو تو ھەمى  
ھېژوشيانين خۆ تەرخان دکەن ژبۆ ئەنجامدانا کومەکا دەستنيشانکرى يا  
فکاران"

فنيديو کوبين

ف

پتريا کارين گرنگ يين مروڤ ئەنجام ددەت پيدڤى ب دەمەكى تايبەتن بىي  
قەقەتيان و ۋەگرتنا ناڤبران ھەتاكو مروڤ ب دوماھى دئينيت. شيانين تە  
ژبۆ ھەلبژارتن و بکارئینانا قى ۋەختى پېرېھا و پېرېھەم بنەمايەكى  
سەرەکينە ژبۆ ھندى تو بشيى گوھورپنەکا بەرچاڤ و کارتیکەر د ژيانا خۆ  
يا کارى ويا کەسايەتى دا دروست بکەى.

فرۆشيارين سەرکەفتى رۆژانە دەمەكى تەرخان دکەن ژبۆ ئەنجامدان و  
بەرسڤدانا تيلەفونان ل شويانا وان کاران يين ئەو ھەز ژى نەکەن و  
پاشدئىخن يان گيرودکەن. بۆ نموونە ئەڤ کەسە ماوہيەكى  
دەستنيشانکرى تەرخان دکەن بۆ تيلەفونى کو بەھرا پتر دناڤبەرا

10:00 سپیدی هتا 11:00 سپیدی یه. ل دووڅدا ژى وی کارى تهمام

دکهن یی بهری هینگی دهستیځکری.

پتريا پټقه بهرین کومپانیان روژانه دهمه کی تهرخان دکهن ژبو نه نجامدانا په یوه نډیڼ تیله فونى دگهل بریکار و بکړین خو ب شیوه یه کی پاسته خو ژ پیڅه مه ت ب دهستقه ئینانا فیدبه که کی ل دور کارى کومپانیا خو. هنده ک که سین دی ژى دهمه کی دهستنی شانکری دناقبره 30 خوله ک هتا دهمز مېره کی تهرخان دکهن ژبو نه نجامدانا پاهینانین وه رزشی، ژلایه کی دیقه پتريا خه لکی ل دهمى شه قى بهری نفستنى بو ماوى نیزیکی 15 خوله کان ژ دهمى خو تهرخان دکهن بو خاندنا په رتووکان. ب قى پکی ل دوماهیى نه و دى هژماره کا مه زن یا باشتړین په رتووکین هاتینه نفیسین خوینن.

### خشتى دانانا دهمى

کلیلا سه رکه فتننا قى پکی د دهمین دهنششانکری بین کارى دا نه وه تو بهری هینگی پلانا خو بدانى و خشته کی دروست بکه ی و دهمین نه گوهور بو نه نجامدانا هر چالاگیه کی یان نه رکه کی بدانى. پاشى دقیت تو ژفانین کارى دگهل خو ب خو بدانى و پیدقیه ب شیوه یه کی ریکوپیک پیگیری ب فان ژفانان بکه ی. ههروه سا ل سه ر ته پیدقیه هنده ک بهشین دهمى دناقبره سیه، شیس، و نوت خوله کان بدانیه پرخه کی داکو بو نه نجامدانا کارین گرنه ب کاربینی.

گەلەك مۆڧقېن سەرکەفتى و پېرەھەم چالاكېن خۆ يېن گىرنگ دكەنە خىشتە و بەرى ھىنگى پلانەكى بۆ ئەنجامدانا وان ددانن و وەختەكى دەستىشانكرى ژى بۆ تەرخان دكەن. ئەڧ جورە كەسە ژيانا بىياتى ژيانا خۆ ل سەر ئەنجامدانا كارېن گىرنگ د دەمەكى دەستىشانكرى دا ددانن. د ئەنجام دا، ئەڧ كەسە دىنە كەسېن زىدە بەرەھەمەنەر و ل دوماھىي دوجاركى، سىجاركى يان ھەتا پىنجاركى ژى ئەو ژ كەسېن دى پتر بەرەھەمى دىنن.

### پلاندانەرا دەمى بكارىپنە

پلاندانەرا وەختى، ئەوا دەيتە دابەشكرن ل سەر رۆژ و دەمژمىر و خۆلەكان و بەرى ھىنگى دەيتە پىكخىستىن، ئىكە ژ ئامرايىن بەرەھەمىيانا كەسايەتى يېن ھەرە باش و گىرنگ. ئەڧ ئامرازە ھارىكاريا تە دكەن بزانى ل كىفە دى شىيى بلوكېن دەمى ژبۆ ئەنجامدانا كارېن گران و مەزن ب ھىز ئىخى و دروست كەى.

د ماوى قى وەختى كاركرنى دا، تىلەفونا خۆ بگرە و ھەمى وان تىشتىن تە مژوول دكەن بدانىە پەخەكى و كارى خۆ بىي پاورەستيان ئەنجام بەدى. ئىك ژ باشتىن نەرىتېن كارى ئەو تە سىپىدى زوژ خە و ھىيارىي و بۆ ماوى چەندىن دەمژمىران ل دەمى سىپىدى كار بەكى. تە دىشى ل مال ھندەك كارى بەكى كە نىزىكى چەند جاران پتر بىت ژوى كارى تە ل ئوفىسا خۆ ب قەرەبالغ يا كارى دكەى ئەوا كە پتر كارمەندان و ھاتنا پەيوەندىن تىلەفونى.

## هەر خوله که کا ده می خۆ ب هه ژمیڤه

ده می تو ب ژبو ئه نجامدانا کاره کی گه شته کی ئه نجام دده ی، تو دشیی بو خۆ ئوفیسه کی دناڤ فروکی ژى دا دروست بکه ی ئه وژی ب پیکا دانا پلانه کا کارى به رى تو ده ست ب گه شتا خۆ بکه ی. ده می فروکه ده ست ب گه شتی دکه ت، تو شیى بیى پاره ستیان دناڤ فروکی دا کارى خۆ بکه ی. ل دوماهیى تو دى مهنده هوش مینی ژبه ر وى برا کارى یى ته ب به رده وامى و بیى پاره ستیان دناڤ فروکی دا ئه نجام دای.

ئیک ژ کلیلین به ره م ئینان و ئه نجامدانا کاران ل سه ر ئاسته کی بلند ئه وه تو هه مى خۆله کیڤ ده می خۆ ب هه ژمیڤی. ده مین گه شتکرن و فه گوه استنى بکارینه کو پتریا جاران دبیزنى "دیاریڤن ده می" ژ پیخه مه ت ب دوماهی ئینانا به شین بچوک یڤن کارڤن مه زن.

بلا ل بىرا ته بیت کو هه په مین مسرى هه ر جار ب دانانا ئیک بلوک د ئیک ده مدا هاتینه دروستکرن نه ک هه مى بلوک پیکفه هاتینه دانان. ژيانه کا مه زن و سه رکه فتى و یان پيقاروویا کارى ژى ب ئیکجار ناهیته ئافاکرن به لکو هه رجار ب ئه نجامدانا کاره کی یان به شه کی کارى د ئیک ده م دا دهیته ئافاکرن. به رپرسیاریا ته ل دور پیکسختنا ده می ئه وه تو ب شیوه یه کی ئه نقه ست و ئافرانده ر ژفانڤن ده می یڤن چر پیکبخی ئانکو ئه و ژفانڤن تو پیدفى دبى ژبو ئه نجامدانا وان کارڤن ته کرینه د خسته ی دا ب باشتړین شیوه .

## به قا خو بخو

### (ئارمانجا خو بجه بينه)

1. بهرده اوام و ب پيكن جودا جودا هزريكه كو تو دشيى  
به شين مه زن يين دهمى خو ب هه لگري و بكه يه خشته  
و ب هيز بكه ي. قى دهمى ژبو ئه نجامدانا كارين گرينگ  
ب كارينه يين ئه نجامين باش و دومدريژ هه ين.
2. هه مى خوله كين وه ختى خو ب هه ژمي ره، ب شيوه يه كي  
بهرده اوام و بيى پاوه ستيان كار بكه ئه وژى ب ريكا دانا  
پلانا كاري خو به ري هينگي. پتر ژ هه ميان، داكوكي  
ل سهر گرنگ ترين وان ئه نجامان بكه يين تو ژى  
به رپرسيار.





## ههستا ب له زکرن و په له کرنی ل دهف

### نخو پیشبیاخه

ف

"چافه پي نه به، چ جارن وهخت د بهر ژه وهنديا ته دا نا پاره ستيت. ل وی  
جهی تو لی مایه ژ پیرقه دهستی بکه، ب وان ئامرازان یین نوکه ل بهر  
دهستی ته و وان ئامرازیڼ دهمی تو دهستکاری دکه ی دهینه بهر  
فدهستی ته کار بکه"

فناپلیون هیل

ف

چیدبیت گرنګترین ساخله تا دیار و جودا کار ل دهف که سین خودان شیان،  
ئاراسته کرنا کاری بیت. ئەف که سه ب له ز کارین خو یین سهره کی نه نجام  
ددهن هه تا ب دوماهی دهین.

مروفتین سهرکه فتی و پر به ره م نه ون یین هنده کی ژ وهختی خو ته رخان  
دکه ن ژبو هزر کرنی، پلاندانانی و پیکسختنا پیشه نگیی ژبو کاران. ل  
دووفا نه و ب شیوهیه کی ب له ز ب هیز بهره ژ ئارمانج و مهره مین خو

دچن. ههروهسا ئه و ب پړکوپيکي و ب بهردهوام کارين خو ئه نجام ددهن. د نه نجامدا هوسا ديار دبیت کو ئه ؤ کهسه هه می هیژوشیانين خو د مه زيخن ژبو نه نجامدانا پيژدهیه کا مه زن یا کاری د هه مان وی بړا دهمی دا یی کهسانين دی ب کارين کيم بها و بابه تين نه گرنگ څه دبورينن.

### هه ره د حاله تی بلقینی دا

دهمی تو دهست ب نه نجامدانا گرنگترین کارين خو دکه ی ب چالاکیه که کا ئاست بلند و بهردهوام، تو دشیی ب دروستاهی بچیه دنا ؤ حاله ته کی میښکی یی مه ندوهوش دا کو دبیزنی بلقین Flow. پتريا جارن، هه می مرو ؤ خو هه که بو جاره کی ب تنی زی بیت څی حاله تی تاقي دکهن. لی د راستی دا که سین سهرکه فتي ئه ون یين ئه و ب خو یزاقی دکهن بچنه د څی حاله تی.

دهمی تو دکه فیه د حاله تی بلقینی دا، کو بلندترین ئاستی پیرابوون و بهرهمینانا مرو ؤی یه، هنده ک تشتين سهر دنا ؤ میښک و هه ستوسوزين ته دا رویددهن. تو ههست ب پاقری و دلخوشی دکه ی. هه ر تشتی تو نه نجام ددهی بو ته یی ب سانه می و ته مامه. دی ههست ب بهخته وهری و هیژی که ی، ههروهسا دی د سهرپوره کا مه زن یا ئارامی و کاریگه ریه کا که سایه تی یا زیده پړا بوری.

د حاله تی بلقینی دا، کو پتر سه دهیه کی یی هاتیه دهستنیشانکرن و ناخفتن ل سهر هاتینه گوتن، ب شیوهیه کی پراکتیکی دی ل سهر ئاسته کی بلند یی رو هنی و داهینان و هه څرکی کار که ی، ل څیری تو پتر

یئ ههستیاری و ل خو هشیاری. دوورینی و هشیاریا ته ب شیوهیهکی بئ  
 سنور دئ کار کهن کو قهت تو باوه رناکهی. تو دئ هه فگریدانه کا خه لکی  
 و کاودانین وان ل دهووبه ری خو بینی. هه می گاغان دئ هزرین  
 بریسقه دار و دوورین ل دهف ته پهیدابن و کو دئ هاریکاریا ته کهن ب  
 شیوهیهکی ب له ز به رهف پیشفه بجی.

### پیرابوتین بلند ل دهف خو بده کاری

ئیک ژ پیکین سهره کی ژبو هه لکرنا فی حاله تی ل دهف خو ئه وه تو هه ستا  
 ب له زکرن و په له کرنی ل دهف خو پیشبخی. ئهف چه نده پالدەر و  
 حه زه کا نافخویی یه ته هانددهت ب له ز ده ست ب کاری خو بکه ی و  
 زووکا ب دوماهی بینی. ئهف پالدهری نافخویی بی ئارامیه که ته دلقینیت و  
 به رده وام دکهت. هه سترکن ب له زکرنی تا وی پاده ی پشته فانیا ته دکهت  
 ههروه کی تو بی هه فپرکیی دگه ل خو ب خو دکه ی.

ب هاریکاریا فی هه ستا په یوهندی ب له زکرنی قه هه یی، تو دشیی  
 تیگه می "لایه نگری بو کاری" ل دهف خو پیشبخی. ئانکو ل قیری تو دئ  
 ده ست ب کاری خو که ی پتر ژ هندئ کو ب به رده وامی به حسی هندئ  
 که ی کا ته چ ل به ره و دئ چ که ی. ههروه سا تو دئ هه می هزرین خو  
 دانیه سهر پینگافه کا تایبهت یاکو تو دشیی ئیکسهر ئه نجام بده ی، تو  
 دئ داکوکیی ل سهر وی تشتی که ی یی کو نوکه تو دشیی ئه نجام بده ی  
 بده ی ژ پیخه مهت ب ده سته ئینانا وان ئه نجامین ته دقین و بگه هیه وان  
 ئارمانجان یین ته دقین.

رېتمه کا ب له ز ژ دسه ته کی دچېته دسه ته کی ب دگهل سه رکه فتنین مه زن. پېشېځستنا قی رېتمی پېدشی ب هندی دکه ت دسه ت ب لښی بکه ی و ل سه ر قی لښی یی به رده وام بی ب پېژده کا نه گوهور. هه رچند تو ب له زتر بچی، پتر دی پتر هه ست ب هاندانی که ی ژبو نه جامدانا کاره کی پتر و ب شیوه یه کی ب له زتر تر. تو دی چیه دناڅ خه له کی دا.

### ثا فاکرنا هیژا پالانی

ده می تو ب شیوه یه کی رېکوپیک پېنگافین به رده وام به ره څو گرنگترین نارمانجین خو دها قیژی، تو پرهنسیی "هیژا پالانی ژبو سه رکه فتنی" ل ده څو چالاک دکه ی. نه څو پرهنسییه دبیزیت کو هه رچنده تو بره کا مه زن یا هیژوشیانین خو ب مه زیخی ژ پیخه مه ت زالېوونی ل سه ر بیخېره تی و دسه پیکرنا کاری، لی پشته هینگی تو دی هیژه کا کیمر مه زیخی ده می تو ل سه ر نه جامدانا وی کاری به رده وام دبې.

دهنگوباسی خوش نه وه هه رچند ب له زتر تو خو ب لښی، دی هیژه کا مه زتر ب دسه تخوځه ئینی. هه رچند ب له زتر تو خو ب لښی دی پتر کاری خوژی نه جام بده ی و پتر هه ست ب کاریگه ری که ی. هه رچند ب له زتر تو خو ب لښی، دی پتر سه ربووران ب دسه تخوځه ئینی و دی پتر فیږی تشتان بیی. هه رچند ب له زتر خو ب لښی، دی پتر بیه که سه کی ژه هژی و خوډان شیان د کاری خو دا.

پهیدا کرنا ههستا ب له زکرنی ل دهف خو، ب شیوهیه کی ئوتوماتیکی دی ته دانیته سهر ریبارزه رکا ب له ز د پیقه ژوویا کار ی ته دا. هه رچه ند ب له ز تر تو کار ی خو نه نجام بده ی و پتر شول بکه ی، دی پتر ته باوهر ی ب شیانین خو هه بیت و پتر دی پیز ی ل خو گری و شانازی ب خو به ی. دی ههست پی که ی تو دشی ب شیوهیه کی ته مام کونترولی ل سهر ژيانا خو یا که سایه تی و یا کاری بکه ی.

### نوکه نه نجام بده

ئیک ژ ساده ترین و ب هیژترین ریکین هاریکاریا ته بکه ت ژو دهست پی کرنا کاری نه وه تو بهرده وام قان په یقان بیژی "نوکه نه نجام بده، نوکه نه نجام بده، نوکه نه نجام بده" و بهرده وام دووباره بکه ی.

نه گهر تو ههست پی بکه ی تو یی بویه که سه کی بی خیرت و ئاستی ته یی هاتیه خاری یانژی هوشین خو ژیه ر ئاخفتنی ژ دهست دده ی یان ب نه نجامدانا کارین نه گرنه رادی، قان په یقان دگهل خو بیژه "زفرین بو کاری، زفرین بو کاری، زفرین بو کاری"

د شروقه کرنا دوماهی دا، چ تشت هاریکاریا ته ناکهن ژبلی پیقاژوویا ته یا کاری ژ پیخه مهت ب دهستفه ئینانا نافوده نگیه کا باش کو تو ژ وان که سایه یین کارین گرنه ب له ز و ب کوالیتیه کا باش نه نجام دده ن. نه ف نافوده نگیه دی بیته نه گهر تو که سه کی خودان بها و پیز بیی ل جهی کاری خو.

## به قا خو بخو

### (ئارمانجا خو بجه بينه)

1. ئه قروكه بريارى بده پره نسيپى هستكرن ب له زكرنى ل ده ق خو پهدابكه د هه ر كاره كى تو ئه نجام دده ي. بواره كى هوسا ب هه لېژيره يى ته هه زاشئىخستنا وى هه ي و باشى برياره كى بده كو ژنوكه ويقه دى نه ريتى ب له ز ئه نجامدانا كارى د وى بوارى دا ل ده ق خو پهداكه ي.
2. ده مى تو ده ليقه كى دبيني، هه ر زوو ده ست ب كارى بكه ل دور وى چهندي. ده مى تو كاره كى يان به رپرسياريه كى وهردگري، ته ئاگه ه ژ له ز ئه نجامدانا وى هه بيت و ب له ز راپورتين وى ئاماده بكه. د هه مى بوارين گرنج يين ژيانا خو دا، ب له ز كارى خو بكه. ل دوماه يى دى مهنده هوش مينى كا ته چهند كار پتر ئه نجامدايه و چهند يى به خته وهر و كه يفخوش بى.

## نهر کاره کی ب دهسته کی بگره

ف

"ئاخال قيرى نهينيا هيزا دروست يا تيدا هه. ب شيويه كى نه گوهور  
فيريبه كا چهوا دى سهره دهريى دگهل داهاتين خو كهى و داکوكيى ل  
سهر كهى د هه ر خوله كه كا دهستنيشانكرى و هه ر خاله كا  
فدهستنيشانكرى دا"

فجيمس ئالين

ف

قان به قان هه ميان بخو! هه ر به شهك ژ پلاندانانى و دانانا پيشه نكيان و  
ريكخستنا وان هه مى ژ فى تيگه هى ساده دهين.  
هه مى سهركه فتنين مه زن يين مروفايه تى بهرى هينگى ماويه كى دريژ  
يى كارى ب زه حمهت و چر هه يه هه تا كو ئو كار هه هاتيه ئه نجامدان و  
ئو سهركه فتنه هاتيه توماركن. شيانين ته ژبو ههلبژارتنا گرنگترين  
كارى ته، شيانين ته ژبو ههلبژارتنى، ههروهشا شيانين ته ژبو  
داكوكيكرنى ل سهر فى كارى ب ميشه كه كى فهكرى و بهر فرده هه تا ب



دوماهی دهیت، کلیلا سهرهکیه ژبو ئاستین بلند یین ب دهستقهئینان و بهرهمئینانا که سایه تی.

### دهمی تو دهست ب چوونی دکهی، بهردهوام به ل سهر چوونی

سهرهدهریکرن دگه ل کارهکی ب تنی پیدقی ب هندی یه دهمی تو ئیکه م جار دهست پیدکهی، یی بهردهوام به ل سهر کاری خو بیی کو خو بهره ق لایهکی دی بجی یان هزرا ته ل سهر تشتهکی دی بیت هه تاکو پشت راست دببی 100% کاری ته ب دوماهی هاتیه. پیدقی بهردهوام تو له زئی ل خو بکهی ب پیکا گوتنا فان په یقان "بزقره کاری" ههر دهمی حهزا پارهستیانی ل دهق ته پهیدایوو یان ئاریشهک کهفته پیکا ته.

دهمی تو ب میشکهکی قهگری داکوکیی ل سهر گرنگترین کاری خو دکهی، تو دشیی ئه وهختی ژبو ئه نجامدانا وی پیدقی هه تا ب دوماهی دهیت ب پیرا 50% کیم بکهی.

قوکلین دیار دکهت کو حهزا مروقی ژبو ئه نجامدانا کارهکی و پارهستاندنا وی، پاشی لی سیاری و بهییه خاری و دوماهی دووباره لی ب زقری، دشیته دهمی پیدقی ژبو ب دوماهی ئینانا وی کاری ب پیرا 500% زیده بکهت. ههردهمی تو ل کاری خو د زقریهقه، پیدقیه بیرا ته بهیت کا دوماهی جار تو ل کیفه پارهستی بووی و چ مایه هیشتا ته ئه نجام نه دای. پیدقیه تو ل سهر بی خیرهتی زالبی و دوباره ل کاری خو ب زقریهقه. پیدقیه تو هیزا پالدانی ل دهق خو پیشبخی و بزقریه رپتمهکا کاری یا بهرهمهینه.

لئ دەمى تو ب تەمامى خۆ بەرھەڭ دكەى و پاڭى نەبى ل چ جهان ب  
 پاوهستى يان بەرھەڭ ژ لايىن دى بچى ھەتا كارى تە ب دومامى دەيت، تو  
 دى ھىزوشيان و خوينگەرمى و پالدانى ل دەڭ خۆ پيشئيخى. تو دى بىه  
 كەسەكى باشتر و باشتر و خۇدان پتر بەرھەم. تو دى ب لەزتر و كاراثر  
 كارى خۆ ئەنجام دەى.

### دەمى خۆ ب ھەروە نەبە

پاستى ئەو دەمى تو بريارى ددەى كارى خۆ بى ژمارە ئىك ئەنجام  
 بدەى، ھەر كارەكى دى بى تو د بەر وى كارى پا ئەنجام ددەى ب تنى  
 وەختى تە ب ھەروە دبەت. ئەڭ كارىن دى ھەمى نە ھند د گرنگ ھندى  
 كارى تە بى سەرەكى كو تە ل سەر بنەمايى كارىن خۆ بىن پيشەنگ  
 ھەلبزارتيە.

ھەرچەند پتر تو خۆ نەچار بکەى بى پاوهستيان ل سەر ئىك ئەرك كار  
 بکەى، دى پتر بەرھەڭ پيشفە چى دگەل "كفانى ليھاتن و كارايى" تو دى  
 شى پتر كارەكى كواليتيا وى بلند د دەمەكى كىم دا ئەنجام دەى.

ھەردەمى تو ژ كاركرنى پاوهستيايى، ھەر چەوا بيت، دى قى بازنى ژناڭ  
 بەى و جارەكا دى دى زڤريە پشت كفانى ب پەنگەكى ھەر بەشەكى وى  
 كارى دى ل بەر تە زەحمەتر لى ھىت و پتر وەختى تە بەت.

## پښتو ځوی چاره سهریه

نابلیرت هو بار د، پښتو ځوی ب ځی پهنکی پیناسه دکهت "پښتو ځوی نهو شیانین ته نه یین وهل ته دکهن وی کاری نه نجام بدهی یی کو پیدیه بهیته نه نجامدان ل وی دهی کو پیدیه تو نه نجام بدهی فیجا ته حزل ل سهر نه نجامدان وی هه بیت یان نه."

د دوماهی شروقه دا هاتیه دیا کرن کو سهرکه فتن د ههر بواره کی دا پیدیه ب هژماره کا پښتو ځوی، پښتو ځوی، سهرکی شیا ځوی و کونترولا ځوی بهرین بنیات یین که سایه تی و نه نجامدانه کا بلندن.

نه نجامدان وی نه رکی خندان پښه نگیه کا بلند و بهرده و امیبوون ل سهر نه نجامدان ځی نه رکی هه تا ب دوماهی دهیت ب پښا 100٪، تاقیکرنه کا راستگوه ژبو که سایه تی ته، هیژا خواستین ته و بریارین ته یه. د راستی دا، بهرده و امیبوون پښتو ځوی یه د کاری دا. د هنگوباسی خوش ل فیږی نه وه هه رچه ند تو پتر خو پښکی خلی ل سهر بهرده و امیبوونا کاری خو یی سهر کی، دی پتر حزل خو که ی و پښی ل خو گری. و هه رچه ند تو پتر حزل خو بکه ی و پښی ل خو بگری، دی بو ته یا ب سانه هیتر بیت خو پښکی کو پتر بی سهر کاری خو بهرده و ام بی.

دهی تو ب شیوه کی روغن و ناشکه را داکوکی دکیه سهر پربهاترین کاری خو و ب میسه که کی قه کری سهردهی دگل دکی هه تا 100٪ ب دوماهی دهیت، دی ب دروستاهی که سایه تیا خو دروست که ی و خهملینی و پاشی دی بیه که سه کی سهرکه فتنی د ژیانی دا. دی هه ست پی که ی تو ب هیژتری، خندان شیان تری، بهخته وهر تری و پاشی دی

بۆتە دياربیت تو که سه کی ب هیژ و خۆدان به ره می. ل دوماهی دئ  
 ههست پی که ی ئیدی د شیانن ته دا هه یه هه ر ئارمانجا هه بیت پیکبیخی  
 و ب دهستخۆفه بینى. ئیدی تو دئ بیه هیژا و سهرداری قه ده را خۆ.  
 کلیکا سه ره کی بۆ فان کاران هه میا ئه وه تو بشیی گرنه ترین و پر پهاترین  
 وان کاران دهستنیشان بکه ی یین د هه ر ده مه کی تو بشیی ئه نجام بده ی  
 و پاشی قی به پی بخۆی.

## به قا خو بخو

### (ئارمانجا خو بجه بينه)

1. ب ئه نجامدانا کاره کی رابه! و ئه قروکه بریاری بده کو گرنگترین کار یان پروژه ب ههلبژیری کو د شیانیئ ته دا هه بیت ب دوماهی بینی و پشتهی هینگی ئیکسه ر دهست ب ئه نجامدانا وی کاری بکه.
2. هه ردهمی ته دهست ب ئه نجامدانا گرنگترین کای خو کر، خو ریکبێخه داکو ل سه ر قی کاری یی به ردهوام بی بی به ره ق لایه کی دی بجی یان هزرا ته بجیته سه ر تشته کی دی هه تا کو پشت راست دبی 100٪ کاری ته ب دوماهی هاتیه. قی چه ندی وه کی تاقیکرنه کی وه ریگره بو دیارکنا هندی کا تو ژ وان که سای یین دشین بریاری ل سه ر ئه نجامدان و ب دوماهی ئینانا کاره کی بدهت و پاشی وی کاری دکه نه ستوی خو. هه ردهمی ته دهستپیکر، ب چ پهنگان رازی نه به ل جهه کی ب راوهستی هه تا ئه و کار هه می ب دوماهیك دهیت.

## دەرئەنجام

كليلا به خته وهري و ژ خو پازيبوون و سهركه فتنين مه زن و هه سكرن ب  
كاريگهري و هيژا كه سايه تي نه وه تو خو فيري هندی بكه ي ده مي سپيدي  
ژ خه و هشير دبی ئيكم كاري نه نجام دده ي نه وه به قا خو بخوي.

خوشبه ختانه، نهف چهنده شاره زاييه كه مروف دشيخ خو فير بكه ت نه وژي  
ب ريكا نه نجامدانا ب بهرده وامي و دووباره كرنی. ده مي تو خو فيري  
هندي دكه ي كو ل بهري هه مي تشتان، گرنگرين كاري خو نه نجام بده ي،  
سهركه فتنه ته دي يا مسوگه ربيت.

ل فيري نه م دي ب كورتي به حسي وان هه 21 پينگافان كه ين يين  
هاريكاري مروي دكه ن ل سه ردياره يا گيروكرن و پاشئيخستني زالدبن و  
دبنه نه گه ر مروف پترين و باشتين كار د كيترين وهخت دا نه نجام بده ت.  
ب شيوهيه كي پيخستني، بهرده وام پيداچووني د فان ريسا و پرهنسيپان  
دا بكه هه تاكو د هزر ته دا و د كاري ته يين روژانه دا دبنه تشته كي  
ناسايي، ههروه سا هه تاكو پاشه روژا ته ژي دهيتته گرهنتيكرن.

**1. ميژي بهرمهف بكه:** ب دروستاهي برياري بده كا ته چ دقيت و  
ب روھني و ئاشكه رايي ئارمانجين خو دهستنيشان بكه. بهري  
نه نجامدانا هه ر كاره كي، ئارمانج و پرژه يين خو بنقيسه.

2. **روژانه پلانا خو بهری هینگی بدانه:** هزرین خو ل سهر لاپه هکی بنفیسه. ههر خو له که کا تو ته رخان دکه ی ژبو دانانا پلانه کی، دشیته پینچ هه تا دهه خو لوکان ژ ده می ته یی کاری بو ته ب مه زخیت.

3. **پسایا 20\80 د هه می کاران دا بکاریینه:** پیرا 20٪ ژ چالاکیین ته نیزیکی 80٪ نه جامین ته گره نته دکته. ژبه ر قی چه ندی بهره وام پتريا هیژوشیانین خو ژبو نه جامدانا قان 20٪ ژ چالاکیین سهره کی ته رخان بکه.

4. **نه جامین خو ل بهرچا وهریگره:** گرنگترین ئه رك و کارین ته یین پی شه نگ ئه ون یین کو زنجیره کا نه جامین ئه ری نی یان نه رنی ل سهر ژیا نا ته یا که سایه تی و یا کاری په یدادکه ن. داکوکی ل سهر قان کار و پی شه نگیان بکه.

5. **راهاتن ل سهر پاشنی خستنی ئه ری نی:** ژبه رکو ته ده م نینه هه می کاران نه جام بده ی، له ورا باشتره ئه و کارین گرنگی و بهایی وان کیم بده یه لایه کی یان گیرو بکه ی ژ پی شه مه ته هن دی ئه و وهختی تو ب نه جامدانا وانقه د بورینی بو کارین گرنگ ته رخان بکه ی.

6. **شیوانی (A, B, C, D, E) ب شیوهیه کی بهره وام بکاریینه:** بهری تو ده ست ب کاری بکه ی ل دوو و وی لیستا کاران یا ته بو خو بهره فکری، هنده کی ژ ده می خو ته رخان بکه بو ری کخستن و دانانا وان ل دوو و پی شه نگیی چونکی ب قی چه ندی دی زانی کا گرنگترین ئه رك و چالاکیین ته کیژکن.

**7. داکوکی سەر وان بواران بکه یین ئەنجامین سەرەکی هەین:**

وان ئەنجامان دەستنیشان بکه یین کو بیی گومان تو دی ب شیوەیهکی باش ب ئەنجامدانا وان پابی. ب درێژاهی رۆژی ل سەر فاقان کاران شول بکه.

**8. یاسایا سی تستان ب کاربینە: سی تستان دەستنیشان بکه**

یین تو ل دەمی کاری ئەنجام دەی و دەربیرینی ژ بەشداریا ته دگەل کومپانیی ب پێژا 90٪ دکن. بزاقي بکه فاقان هەرسی کاران بەری هەر تێشەکی دی ئەنجام بدە. ل دوو فاقان دا دی ته پتر و هخت بۆ خیزان و ژيانا خو یا کەسایەتی هەبیت.

**9. بەری دەستپێکە، ب شیوەیهکی تەمام خو بەرەهە بکه:**

بەری تو دەست ب کاری بکه، هەر تێشە تو دی پێدەبی بیی بدانه بەر دەستی خو. هەمی بەرپەر و پیزانین و ئامیرە کەرەستەیین کاری و هژمارین پێدەبی ل دەه خو خێرەکه داکو ب سانهی بشیی دەست ب کاری بکهی و یی بەردەوام بی ل سەر.

**10. هەر جاری ب تنی ئیک بەرمیل ببه: تو دشیی مەزنترین و ب**

زەحمەترین کار ئەنجام بدە ب تنی هەکه هەر جار پێنگا فەکی ژ ب دوماهی بینی.

**11. ب سپورین خو یین سەرەکی بلند بکه: هەرچەند پتر تو یی زانا**

وشارەزایی د کارین خو یین سەرەکی دا، دی ب لەزتر شی دەست ب ئەنجامدانا وان کە ی و زووتر ب دوماهی ئینی.



**12. بههره‌یێن خۆ یێن تایبەت ب هێز بیخه:** ب دورستاهی وی

کاران دەستنیشان بکه یی کو تو دشیی ب باشتترین شیوه  
ئەنجام بدە ی یان ژ ی د وی کاری دا تو یی شارەزایی و ل دووڤ  
دا حەز و ڤیانا خۆ هەمی بیخه سەر ئەنجامدانا ڤان کاران.

**13. قەیدین خۆ یێن سەرەکی دەستنیشان بکه:** وان قەیدو پێگريین

نافخویی و دەرەکی دەستنیشان بکه یێن وی لەزاتی ديار  
دکەین یا کو تو تیدا گرنگترین کارین خۆ تیدا ئەنجام بدە ی و  
بزاڤی بکه کاریگەریا ڤان پێگریان کیم بکه.

**14. فشاری بیخه سەر خۆ:** هزیکه بۆ ماوی هەیفەکی تو دی

باژیری بجه هیلی، ژەر هندی هوسا کار بکه هەروەکی ل سەر  
تە پیدڤیه تو هەمی کارین خۆ ئەنجام بدە ی بەری کو تو  
گەشتا خۆ بکه ی.

**15. شیانیین خۆ یێن کەسایەتی بەرفەرە بکه:** وان دەمان دیاربکه

یێن کو هیزوشیانیین تە یێن میشکی و لەشی د گوپیتهکی دانه،  
بزاڤی بکه کارین خۆ یێن گرنگ د ڤان وەختان دا ئەنجام  
بدە ی. هەروەسا دەمەکی بۆ بیهنڤه‌داننی ژ ی تەرخان بکه داکو  
بشیی کارین خۆ ب باشتترین شیوه ئەنجام بدە ی.

**16. پشته‌فانیا خۆ بکه ژبو کارکرنی:** ببه پشته‌فانی خۆ و ب باشی

تەماشە ی هەمی هەلوێستان بکه. بەهراپتر هزرا خۆ بیخه سەر  
چارەسەریان نە ک ئارێشەیان. بەردەوام کەسەکی گەشبین و  
ئاڤاکەر به.

## 17. دوركه نه ژ خزمه تگوزاريين ته كنولژي يين وهختي دكوژن:

ته كنولژيايي بكاربينه ژ پيڅه مهت بلندكرنا كواليتيا په يوه نديين خو لي نه هيله بيه كويله يي قئ توكنولژيايي. هندهك جاران خو فيري هندي بكه ل دهمي كاري ناميرين خو يين گه هاندن و په يوه نديكرني ب فميرينه يان ژ خو دور بكه.

## 18. كاري خو بكه پارچه پارچه: كاريين خو يين مه زن و نالوز

دابهش بكه بو سر به شين چوك و ب سانه هي و ل دوو دا دست ب نه جامدانا بچوكترين بهش بكه هه تا بشيي به رده واميي بدهيه به شين ديژي.

## 19. دهمين دريژ ل دهڅ خو په يدا بكه: بزاقئ بكه روژانين خو ل

سر بلوكين دهمي يين مه زن پيكيڅه ب په نكه كي تو بشيي ماوه يين دريژ ژبو گرنگرين كاريين خو ته رخا بكه ي.

## 20. هه ستا ب له زكرن و په له كرنئ ل دهڅ خو پيشيڅه: هه ستا ب

له ز نه جامدانا كاريين سره كي ل دهڅ خو په يدا بكه. بيه كه سه كي ناقدار د نه جامدانا كاران دا ب شيوه يه كي ب له ز و باش.

## 21. هر كاره كي ب دهسته كي بگره: كاريين پيشه ننگ يين ديار و

ناشكه را بدانه و پاشي هر ئيكسر دهست ب نه جامدانا گرنگرين كاري خو بكه. بي پاره ستياي يي به رده وام به ل سر نه جامدانا وي هه تا تو 100% پشت پاست دبي كاري ته ب دوماهي هاتيه. نهڅ چنده كليكا سره كي يا پيشكه فتن و به ره هم ئينانا كه سايه تي يا مروقي يه.

بريارى بده ځان پرهنسيپان د ژيانا خو يا روژانه دا بجه بينى هه تا دبنه  
تشته كى سروشتى ل ده څ ته . ب هاريكاري ځان نه ريتان د پځخستنا ژيانا  
كه سايه تى وهك به شه كى به رده وام د كه سايه تيا ته دا، سه ركه فتنا ته يا  
پاشه روژى دى يا بى سنور و گرهنه نتيكرنى بيت.

**ب تنى ځى چه ندى بكه ! ځى به ځى بخو!**

## فبرایان ترسی

### ف

برایان ترسی گوتاریبژه کی پروفیشینال، پاهینه، پاویزکاره و سه روکی کومپانیا برایان ترسی یا جیهانی یه ژبو پاهینان و شیره تکاریی کو باره گایی وی سهره کی دکه فیه باژیی "سولان بیچ" ل کالیفورنیا. هه روه سا ئه و ملیونیره کی خۆ چیکه ره.

برایانی وانه یین خۆ گه له ک ب زه حمهت فیربوویه ژبه رکو هیشتا ل قوناغا ناخنجی ژ خواندنی دوور که فیه و بیی کو ژی دهرجیت و باوه رنامی ب دهستخوفه بنیت. پشتی هینگی بو ماوی چهن دین سالان وه ک کرپکار کارکریه، وی کاری شیشتنا سینیکان ل خارنگه هان و پاکرنا دارین شکهستی و کولانا بیران کریه، هه روه سا ل کارگه هان ژی کاریه و هنده ک جاران ب کاری پاکرن و پاقرکرنا باخچه و بیستانین مه زن ژ گژوگیایی پابویه.

پشتی ژیی بیست سالیی و یقه، ئیدی دهست ب فروشتنا تشان کر و هیدی هیدی پتر چوو دناڤ جیهانا کرین و فتنی دا، سال بو سالی وی هه می ئه و بوچوون و پیک و ته کنیک بجه دئینان یین دکه فتنه بهر سینگی وی، ئه و ل سهر کاری خۆ یی بهردهوام بوو هه تا بویه سه روکی بکارخستنا کرپکار و فه رمانبه ران ل کومپانیه کی کو داها تی وی د گه هشته 265 ملیون دولاران.

د ژبې سپه ساليې دا، ناڅې خول زانکویا "نهلبرت" تومارکول سهر خاندنې بې بهردهوام بوو ههتا شيايې باوهرناما بهکالوريوسې د بوارې بازرگانيې دا ب دهستخوځه بينيت و پاشي باوهرنامهيهکا سهرهکې د کارگيريا حکومې و کارگيريا کاري دا ل زانکویا کولومبيا باسيفيک ب دهستخوځه ئينا. برايانې دگهل بيست و دوو کومپانې و کارگههين جودا جودا کريه. ل سالا 1981 دهست ب پيشکيشکرنا سمينار و بهرنامهيېن تيله فزيوني و زنجيرهيېن فيديويې ل دور پرهنسيپېن سهرکهفتنا خو کريه ل باژيري خو. ههتا سهردهمې نه فروکه پهرتوک و بهرنامېن وي يېن راډيويې و زنجيرهيېن فيديويې يو 21 زمانان هاتينه وهرگيران و ل 38 باژيران هاتينه بکارئينان.

برايانې ب تنې داکوکې ل سهر تشتهکې دکر. ب بوچوونا وي ههر مروځهکې ئاسايې (يان مروځين گهلهک ئاسايې ژي) شيانين گهلهک مهزن يېن ههين کو هيشتا ب کارنه ئينايينه. ههروهسا نهو هزر دکهت ههر کهسهک دشيت پينگافهکې بهرهډ نارمانجين خوځه بجيت يان ژي ب شيويهکې گهلهک ب له ز بهرهډ نارمانجين خوځه بجيت نه گرهات و نهو خو فيري وان کليلين سهرهکې و شيواز و ستراتيژيان بکهت و بکاريينيت يېن ژلايې که سين سهرکهفتي څه دهينه بکارئينان.

ههر ژوي دهمې نهوي ب شيويهکې پروفيشينال گوتار پيشکيش کرين، برايانې هزويبرين خو دگهل پتر ژ مليون مروځان ل 23 باژيران ليکگوهارتينه. وهک راويژکار و پاهينه ر دگهل پتر ژ 500 کومپانيان کارکريه. ههروهسا دگهل ههمې وان پرهنسيپېن د پهرتوکين خو دا

به‌حسکرین ژیايه و بجهئیناينه. ئەو شیا خۆ و هزاره‌ها که‌سێن دی ژ دلساپوون و بیئومیدی پزگار بکه‌ت.

برایان تریسی نازناقی " خاندەقانی هەلبژارتی " دانایه سه‌رخۆ. ئەو خۆ نا‌هه‌ژمیریت قه‌کوله‌ره‌کی ئە‌کادیمی، به‌لکو خۆ پتر وه‌ک پیکه‌ری پیزانینان دده‌ته نیا‌سین. سالانه وی ب سه‌ده‌ها ده‌مژمیر ژبو خاندنا بابەتین جودا جودا بین روژنامه و گوڤار و په‌رتووکان ته‌رخان دکرن. زیده‌باری قی چه‌ندی وی گوهداریا هژماره‌کا مه‌زن یا به‌رنامه‌یین پادیوی کریه و ل چه‌ندین وورکشوب و سمیناران ئامادبوویه و ته‌ماشه‌ی هژماره‌کا بی وینه یا زنجیره‌یین قیدویی کریه. وی ئامرازین پادیو و تیله‌قزیون و ده‌زگه‌هین پاگه‌هاندنی وه‌ک ژیده‌ری وه‌رگرتنا زانیاریان بکارئیناينه.

برایانی بوچوون و پیزانین خۆ ژ سه‌ربورین خۆ بین تاکه‌که‌سی و بین که‌سێن دی وه‌رگرتینه و هه‌می ب شیوه‌یه‌کی تایبه‌ت ب خۆ قه‌ پیکه‌ستینه. ئەو ده‌یته هه‌ژمارتن ئیک ژ نفیسه‌رین خۆدان پرفروشترین په‌رتووک ل جیهانی.